

Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les
recettes

Aubergines à la japonaise



[recette facile été](#)

[Imprimer](#)

[Commenter](#)

Préparation: **10 min**

Ingrédients

Pour 2 personnes

- 1 petite aubergine
- 1 c. à s. de miso blanc
- 2 c. à s. de sauce soja
- 3 c. à s. d'huile de sésame
- 1 c. à s. de sirop d'agave
- 1 petit tronçon de gingembre frais râpé
- 2 c. à s. de graines de sésame
- Quelques feuilles de coriandre fraîche

1. Remplissez un quart de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition.
2. Lavez, essuyez et coupez l'extrémité de l'aubergine. Débitez-la en la coupant en deux dans le sens de la longueur puis en gros dés. Faites cuire 20 minutes sur le tamis du Vitaliseur.
3. Dans un bol mélangez le miso, le sirop d'agave et la sauce soja. Ajoutez 2 cuillerées à soupe d'eau.
4. Râpez le gingembre.
5. Dans une sauteuse, faites chauffer l'huile de sésame. Déposez les dés de l'aubergine et faites-les sauter quelques minutes jusqu'à ce qu'elles dorent. Ajoutez le gingembre et la sauce. Déposez dans deux assiettes.
6. Saupoudrez les graines de sésame et servez bien chaud.
7. Vous pouvez éventuellement ajouter un peu d'huile de sésame et quelques feuilles de coriandre.

Une recette facile et rapide en avant première du [magazine 95° 34 spécial recettes faciles](#) (sept-oct 2021)

Retrouvez d'autres recettes de [Virginie Ferrari](#) dans ce magazine à sortir.

Vous allez aussi aimer ...

Soufflés au chocolat

Flans de carottes nouvelles au pesto de fanes

Wok d'asperges au gingembre

Victoria sponge cake aux fraises

Mon compte

Recettes

Contact

CGV

Newsletter

+33 (4) 94 01 22 61

Mon compte

Recettes

Notre histoire

Contact

CGV

Newsletter

▫ Facebook

▫ Pinterest

▫ Instagram