

## Recettes

{ { splat | term } }



Toutes les  
recettes

# Yakitori de légumes



[VEGAN mag 41](#)

[Imprimer](#)

[Commenter](#)

Préparation: **10 min**

Cuisson: **4 min**

### Ingédients Pour 2 personnes

- 1 légume de saison au choix (courgette, poivron, brocoli, chou-fleur, par exemple) 2 champignons de Paris
- ½ oignon
- 1 carotte
- 2 c. à s. de graines de sésame
- 1 c. à s. de sirop d'érable (ou de sirop de dattes)
- 2 c. à s. de tamari
- 4 piques à brochettes de 15-20 cm

1. Remplissez un tiers de la cuve du Petit Robinson d'eau et portez à ébullition.
2. Coupez et épluchez, au besoin, chaque légume en tranches fines.
3. Placez les légumes sur les piques puis placez-les sur le tamis du Petit Robinson pour 4 minutes de cuisson.
4. Dans un ramequin mélangez le tamari et le sirop.
5. Retirez les brochettes de légumes du tamis et servez-les en les nappant de sauce et en parsemant le sésame dessus.

*Une recette issue du magazine 95° #41 (avril mai juin 2023) par Sandra Hoche et Mathieu Marchisio.*

*Note des chefs : On trouve, notamment au rayon cuisine asiatique du commerce, des graines de sésame blanches et noires en mélange. Cela apporte une touche esthétique.*

*Si je n'aime pas : Le sirop d'érable : Vous pouvez l'enlever de la préparation si, par exemple, vous n'aimez pas la saveur sucrée ou ne pouvez pas manger de sucre.*

**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](#)