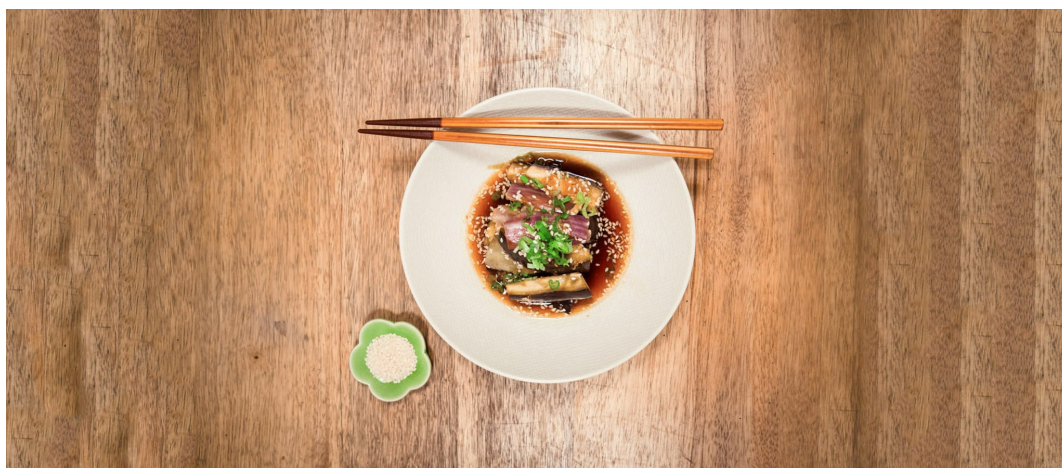


Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les
recettes

Aubergines au gingembre et sésame



[MAG#10 AUTOMNE VEGAN](#)



Imprimer



Commenter

Préparation: **10 min**

Ingrédients

Pour 4 personnes

- 3 petites aubergines
- 1 morceau d'algue kombu séchée de 10 cm de long (en magasin bio)
- 2 cm de gingembre frais
- 3 c. à s. de sauce soja
- 1 c. à s. d'huile de sésame toasté
- ½ c. à s. de sirop d'agave (ou de sucre)
- 1 c. à s. de graines de sésame
- La partie verte d'un oignon nouveau

1. Réhydratez l'algue kombu dans 5 cl d'eau pendant 15 minutes. Égouttez en gardant l'eau de trempage.
2. Retirez le bout des aubergines puis coupez-le en deux. Coupez ensuite chaque moitié en 9 bâtonnets. Versez ¼ d'eau dans la cuve du Vitaliseur, couvrez et portez à ébullition. Déposez l'algue kombu (pour aromatiser la cuisson) et les morceaux d'aubergine dans le tamis. Faites cuire au Vitaliseur pendant 10 minutes.
3. Émincez finement la partie verte de l'oignon nouveau. Râpez le gingembre à l'aide d'une râpe sans trou ou d'une râpe à parmesan. Dans un bol, mélangez le gingembre râpé, la sauce soja, l'huile de sésame toasté, le sirop d'agave et les graines de sésame. Ajoutez 3 cuillerées à soupe d'eau de trempage de l'algue kombu.
4. Disposez les aubergines cuites dans un plat. Arrosez de sauce et faites mariner les aubergines dans la sauce pendant 5 minutes avant de les servir décorées du vert de l'oignon nouveau

Délicieux plat de Laure Kié, auteure culinaire, qui a également réalisé la recette de : [Soba et courgettes au pesto de coriandre](#)

Son astuce : Ce plat peut être dégusté chaud, en accompagnement d'un riz japonais, ou froid, en salade.

Recette d'autres recettes d'inspiration japonaise dans le [magazine n°10](#).

Vous allez aussi aimer ...

Gâteaux au citron

Œufs au plat à la truffe

Poireaux vinaigrette asiatique crème de sésame noir

Crumble de poires

[Mon compte](#)

[Recettes](#)

[Contact](#)

[CGV](#)

[Newsletter](#)

[+33 \(4\) 94 01 22 61](#)

[Mon compte](#)

[Recettes](#)

[Notre histoire](#)

[Contact](#)

[CGV](#)

[Newsletter](#)

[Facebook](#)

[Pinterest](#)

[Instagram](#)