Yakitori de légumes

VEGAN mag 41

Imprimer

Commenter

Préparation: **10 min**
Cuisson: **4 min**

Ingrédients
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 ...

Pesto d'orties sauvages

Pavés de bœuf aux échalotes

Cabillaud aux pleurotes

Boulettes de sarrasin et tagliatelles de carotte

Newsletter
+33 (4) 94 01 22 61
Mon compte
Recettes
Notre histoire
Contact
CGV
Newsletter
Facebook
Pinterest
Instagram