



Entrées froides aux légumes

Yaki-nasu - aubergines grillées



55 min **20 min** **30 min** **5 min** **46**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

2 Aubergine

2 c. à café **Gingembre en poudre**

2 c. à café **Sauce soja**

1 pincée(s) **Bonite séchée (katsuobushi)**

1 **Huile de sésame**

Étape 1

Préparation des Yaki-nasu

- 1 Piquer les aubergines avec un pic à brochette dans le sens de la longueur puis le retirer.
- 2 Mettre les aubergines sur une feuille de papier aluminium et les enfourner sur une plaque de cuisson dans le four à 140°C (Th.5).
- 3 Laisser cuire les aubergines jusqu'à ce que la peau soit brûlée. Elle doit être noire et dure.
- 4 Sortir les aubergines du four puis les laisser refroidir et retirer la peau à la main.
- 5 Couper les aubergines en deux dans le sens de la largeur puis dans le sens de la longueur.
- 6 Couper les morceaux une nouvelle fois dans le sens de la longueur.

Étape 2

Dressage

- 1 Mettre les aubergines dans un plat et les assaisonner de sauce soja et d'huile de sésame.
- 2 Les saupoudrer enfin de copeaux de bonite séchée et de gingembre en poudre.