

*Légumes variés*

# Aubergines rôties au miso et aux noix



**50 min** **25 min** **25 min**      **0**      **545**  
 TEMPS TOTAL   PRÉPARATION   CUISSON      REPOS      CALORIES

Ingrédients  
pour 4 personnes

### Ingrédients pour les aubergines farcies

4 **Aubergine**  
 100 g **Noix (cerneau)**  
 2 **Echalote(s)**  
 2 **Gousse(s) d'ail**  
 4 c. à soupe **Mirin**  
 4 c. à soupe **Sauce soja**  
 2 c. à soupe **Miso**  
 2 c. à soupe **Huile d'olive**

### Ingrédients pour la salade

1 **Concombre**  
 10 **Radis**  
 2 **Oignon(s) nouveau(x)**  
 4 c. à soupe **Vinaigre de riz**  
 2 c. à soupe **Sauce soja**  
 2 c. à soupe **Huile de sésame**

### Ingrédients pour le dressage

## Étape 1

### Préparation des aubergines

- 1 Préchauffer le four à 180 °C (Th. 6).
- 2 Couper les aubergines dans la longueur.
- 3 Peler les échalotes puis les ciseler.
- 4 Dans une poêle sur feu moyen, verser de l'huile, puis ajouter les échalotes. Les laisser fondre sur le feu.
- 5 Evider les aubergines en incisant à l'aide d'un couteau pointu puis en retirant la chair à l'aide d'une cuillère parisienne.
- 6 En l'absence de cuillère parisienne, utiliser une cuillère à soupe.
- 7 Procéder ainsi pour toutes les aubergines. Réserver la chair dans un saladier.

## Étape 2

### Préparation de la farce

- 1 Concasser grossièrement la chair d'aubergine au couteau.
  - 2 L'ajouter dans la poêle contenant les échalotes. Mélanger et faire fondre sur le feu.
- Concasser les noix à l'aide d'un couteau éminceur. Les

- 3 réserver dans un ramequin.
- 4 Si les aubergines dessèchent un peu trop pendant la cuisson, verser de l'eau au fond du plat.
- 5 Peler et hacher les gousses d'ail.
- 6 Quand les aubergines ont bien fondu, ajouter les noix hachées, la pâte miso, la sauce soja, le mirin, l'ail et l'épeautre préalablement cuit dans une casserole d'eau bouillante.
- 7 Bien mélanger. Rectifier l'assaisonnement en sel et en poivre.
- 8 Huiler un grand plat à four. Poser dedans les demi-aubergines. Puis y incorporer la farce.
- 9 Couvrir avec un papier aluminium, mettre au four pendant 25 minutes.

4 feuille(s) **Salade(s)**  
1 **Graines de sésame**

**Ingrédients pour la cuisson de l'épeautre**

80 g **Epeautre**  
250 g **Eau**

### Étape 3

#### Préparation de la garniture

- 1 Eplucher le concombre puis le couper en rondelles. Réserver dans un plat.
- 2 Couper les extrémités des radis. Les couper en petites rondelles. Réserver avec le concombre.
- 3 Peler l'oignon nouveau. Puis émincer le blanc et le vert. Réserver dans un autre plat.
- 4 Pour la vinaigrette, verser dans un bol le vinaigre de riz, la sauce soja puis l'huile de sésame. Fouetter.

### Étape 4

#### Dressage

- 1 Sortir les aubergines du four.
- 2 Pour aller plus vite, les coques d'aubergines peuvent être précuites à la vapeur ou au four.
- 3 Déposer de la salade sur une assiette. Napper de vinaigrette.
- 4 Poser une aubergine dessus. L'entourer de concombres et radis.
- 5 Ajouter de l'oignon nouveau, des graines de sésame puis napper de vinaigrette.