

Four vapeur combiné, four vapeur
Temps de préparation : 15 min
Temps de cuisson : 20 min

Aubergines vapeur aux saveurs du Japon

Pour 6 personnes



Panier de courses

6 aubergines de taille moyennes
30g de gingembre frais
½ cuillère à café sésame blond
½ cuillère à soupe de sésame noir
1 cuillère à soupe d'huile de sésame
3 cuillères à soupe de sauce soja sucrée
1 cuillère à soupe de sauce soja salée
1 gousse d'ail
1 botte de coriandre fraîche

Matériel

Plat de cuisson vapeur perforé
Grand bol ou cul-de-poule
Planche à découper, couteaux
Plat en verre

Déroulé de la recette

Préparation des aubergines :

Couper les aubergines en 4 dans le sens de la longueur, en conservant leur pédoncule
Déposer les quarts d'aubergines sur le plat de cuisson vapeur perforé
Glisser le plat au four vapeur pour une cuisson à 100°C pendant 20 minutes.
En sortie de cuisson, déposer les aubergines dans un plat en verre.

Préparation de la marinade :

Dans un bol, déposer le gingembre râpé
Hacher l'ail très finement et l'ajouter dans le bol.
Ajouter les graines de sésame concassées au préalable
Verser l'huile et les sauces soja.
Bien mélanger le tout, puis verser cette marinade sur les aubergines.
Couvrir et réserver au réfrigérateur pendant 1 nuit avant de servir.

Au moment de déguster les aubergines, les servir bien froides et agrémenter de coriandre fraîche.

Les conseils du Chef

Cette recette se conserve 4 jours au réfrigérateur dans un récipient en verre.
Il est tout à fait possible de remplacer la coriandre par de la ciboulette fraîche.

Cette façon de préparer les aubergines est parfaite pour les journées chaudes ! Elle est idéale à servir avec une salade de nouilles Soba japonaises froide – parfait à emmener pour un pique-nique original par exemple !