KIKKOMAN®

Aubergines grillées à la sauce tahini-soja

durée totale **90 min.** **60 min.** temps de préparation **30 min.** temps de cuisson

Données nutritionnelles (par portion):
820 kJ / 195 kcal

Matières grasses: **12,1 g** Protéines: **5 g**
Glucides: **14 g**

INGRÉDIENTS

4 portions

2	aubergines
2 càs	sel
2 càs	huile d'olive
0,5	fenouil
0,5	grenade
25 g	pistaches
	quelques feuilles de menthe

Pour la sauce

1	gousse d'ail
2 càs	tahini (pâte de sésame)
2 càs	Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman
1,5 càc	sirop de sucre blanc (ou de sirop d'agave)
1 càs	jus de citron vert
	poivre du moulin

PRÉPARATION

Étape 1

Laver les aubergines, les couper en tranches dans le sens de la longueur, saupoudrer de sel les surfaces de coupe et laisser reposer environ 60 minutes. Rincer les tranches d'aubergine, les essuyer et les faire griller environ 4-5 minutes des deux côtés dans une poêle sans matière grasse. Disposer sur une assiette et arroser de quelques gouttes d'huile d'olive.

Étape 2

Nettoyer le fenouil, le laver, le tailler en fines lanières et le disposer sur les aubergines. Épépiner la grenade et disposer les grains sur le fenouil avec les pistaches et la menthe.

Étape 3

Pour la sauce, éplucher l'ail, le presser et le mélanger avec le tahini, la sauce soja, le sirop et le jus. Poivrer, répartir sur les aubergines et servir.