KIKKOMAN®

Tranches d'aubergines/de courgettes farcies aux champignons

durée totale **40 min.** **10 min.** temps de préparation **30 min.** temps de cuisson

Données nutritionnelles (par portion):
1324 kJ / 315 kcal

Matières grasses: **12,9 g** Protéines: **18,5 g**
Glucides: **28,6 g**

INGRÉDIENTS

4 portions

1	oignon nouveau
80 g	de tofu
200 g	de hachis de volaille
1	blanc d'œuf
3,5 càs	Le Panko Kikkoman - la Chapelure croustillante à la japonais
3,5 càs	Sauce barbecue Teriyaki au miel Kikkoman
	Poivre du moulin
1	aubergine (ou une grosse courgette)
4,5 càs	de fécule de pomme de terre (ou de fécule de maïs)
200 g	de shiitakés (ou de champignons de Paris)
1 càs	de beurre
2,5 càs	Sauce soja douce fermentation naturelle Kikkoman
2 càs	d'huile végétale

PRÉPARATION

Étape 1

Pour la farce, laver l'oignon nouveau, le nettoyer et le hacher fin. Égoutter le tofu et le couper en petits dés ou l'émietter. Mélanger le hachis de volaille, le blanc d'œuf, l'oignon nouveau, le tofu et 2 c. à soupe de chapelure Panko et assaisonner avec 1 c. à soupe de Sauce barbecue Teriyaki au miel Kikkoman et le poivre. Si la farce est trop liquide, ajouter un peu plus de Panko.

Étape 2

Laver l'aubergine (ou la courgette), couper les extrémités et tailler en tranches d'env. 3 cm d'épaisseur. Retourner un côté de chaque tranche dans la fécule de pomme de terre et déposer un peu de farce sur ce côté. Recouvrir d'une deuxième tranche avec le côté imprégné de fécule de pomme de terre sur le dessous et presser délicatement les bords en appuyant légèrement.

Étape 3

Nettoyer les champignons, les couper en morceaux le cas échéant, les faire revenir dans le beurre chaud et assaisonner avec la Sauce soja Kikkoman douce (ou la Sauce soja Kikkoman additionnée de sucre) et le poivre.

Étape 4

Faire cuire les sandwiches d'aubergine des deux côtés dans l'huile chaude, les retirer et les réserver. Verser le reste de la Sauce barbecue Teriyaki au

miel Kikkoman dans la poêle et faire chauffer. Glacer les sandwiches d'aubergine dans cette sauce et disposer sur des assiettes. Décorer avec les champignons et les rondelles d'oignon nouveau selon son goût et servir.