

Salade d'aubergines à la japonaise

J'adore les aubergines mais la plupart d'entre nous n'en mange pas car elles sont le plus souvent cuites dans l'huile. Comme ce se sont de véritables pompes à huile elles ont ainsi mauvaise réputation sur le plan diététique! Quel dommage!

Savez vous qu'il existe un autre moyen de cuisson qui feront de vos aubergines un ingrédient ultra diététique? C'est tout simplement la cuisson vapeur. Les japonais en font ainsi une délicieuse salade dont je vous livre ici mon interprétation.



La salade est prête

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 1 grosse aubergine
- 3 cébettes

- un morceau de gingembre
- un petit bouquet de ciboulette



Ingrédients

Pour la sauce

- 1 cuillère à soupe de sauce soja
- 1 cuillère à soupe de sauce soja sucrée
- 1 cuillère à soupe de mirin
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de riz
- 1 cuillère à café de pâte de miso blanc
- 1 cuillère à soupe d'huile de sésame



Ingrédients pour la sauce

- graines de sésame torréfiées (grillées à sec dans une poêle)



Graines de sésame torréfiées

Préparation:

- Ôtez la queue de l'aubergine et coupez la en tranches dans le sens de la longueur.
- Puis coupez chaque tranches en bâtonnets puis chaque bâtonnet en gros dés.



Tranchez les aubergines en long

- Disposez-les dans un appareil vapeur et faire cuire pendant 15 à 20 minutes suivant la grosseur des dés d'aubergine. Les aubergines doivent être tendres en fin de cuisson.



Cuire les aubergines à la vapeur

- Mélangez tous les ingrédients de la sauce.



Mélangez tous les ingrédients de la sauce

- Épluchez le gingembre.



Pelez le gingembre

- Râpez environ un bon centimètre de gingembre.



Râpez en environ un bon centimètre

- Ajoutez le gingembre à la sauce.



Ajoutez le gingembre à la sauce

- Coupez les cébettes en petits tronçons.



Ciselez les cebettes

- Hachez la ciboulette.



Hachez finement la ciboulette

- Disposez les aubergines dans un joli bol.



Versez les aubergines dans un joli bol

- Versez la sauce, les cébettes et la ciboulette sur les aubergines. Et saupoudrez avec les graines de sésame torréfiées. Servez frais ou tiède.



Assaisonnez avec la sauce
puis ajoutez les cébettes,
la ciboulette et les graines
de sésame

C'est déjà prêt! Vous pouvez agrémenter cette salade avec du
poisson fumé comme de l'anguille ou de la truite.

□□□□□: Oishii desu (délicieux)!



Joliment présentée avec de la truite fumée

Pour commander des produits japonais sur internet:

Magasin KIOKO
46 rue des Petits Champs
75002 Paris

commande en ligne: www.kioko.fr

Le petit plus:

Vous pouvez aussi utiliser ce mode de cuisson vapeur pour précuire vos aubergines pour les fameuses aubergines à la parmigiana: vous aurez ainsi un plat beaucoup moins lourd et si en plus vous cuisinez vous même votre sauce tomate (pour la recette de ma sauce tomate facile cliquez ici) c'est alors un plat beaucoup moins calorique!