

Salade Japonaise aux aubergines

J'adore les aubergines et malheureusement elles sont souvent cuisinées à l'huile; comme elles ont tendance à en absorber beaucoup le résultat est un plat assez gras.

On néglige souvent la cuisson vapeur pour ce légume: la salade d'inspiration japonaise que je vous propose aujourd'hui est une recette sans cuisson à l'huile, tout en légèreté et saveur du pays du soleil levant!

Cette recette nécessite des ingrédients d'origine japonaise que vous pourrez trouver dans une épicerie asiatique ou commander en ligne en cliquant sur les liens que je mets à votre disposition dans les ingrédients.

Pour la recette adaptée au Thermomix cliquez [ici](#).



Salade Japonaise aux aubergines

Ingrédients pour 4 personnes

- 2 belles aubergines selon leur grosseur
- 2 gousses d'ail
- 5 à 15 g de gingembre frais selon votre goût
- 20 g d'huile de sésame
- 5 g de miel
- un oignon jeune (cebette)
- des cacahuètes salées
- graine de sésame noir
- 30 g de dashi. Vous pouvez en commander en cliquant sur la photo ci-dessous:



Shimaya Dashi S-10, 3.5-Ounce Units (Pack of 10)

- 10 g de miso. Vous pouvez en commander en cliquant sur la photo ci-dessous:



TANOSHI - Pâte Miso pour Soupes et Plats Salés - 1 Gourde Refermable de 150 g

- 30 g de vinaigre de riz; Vous pouvez en commander en cliquant sur la photo ci-dessous:



TANOSHI - Vinaigre de Riz - Idéal pour Assaisonner Salades, Marinades et Riz Sushi - 360 ml

Préparation

- Coupez les aubergines en deux puis en petits dés de 2 cm de côté. Cuisez-les vapeur 20mn.



Coupez les aubergines en

deux puis en petits dés de 2
cm de côté

- Ciselez l'oignon jeune et réservez.



Ciselez les oignons jeunes

- Préparez la sauce. Mixez les autres ingrédients: les 2 gousses d'ail, 5 à 15 g de gingembre frais selon votre goût, 20 g d'huile de sésame, 5 g de miel et les 30 g de dashi. Réservez la sauce.



Préparez la sauce

- Quand les aubergines sont cuites (elles doivent être tendres) laissez-les s'égoutter ans une passoire le temps qu'elles refroidissent. Mélangez-les avec la sauce et servez avec l'oignon jeune ciselé, quelques graines de sésame noir et les cacahuètes.



Salade Japonaise aux aubergines