



LA BELLE VIE

Tous les ingrédients pour passer derrière les fourneaux

Aubergines laquées au miso & riz

Pour 2 personnes | Très facile

33 min | **2.37€** La portion (prix indicatif)



Mangez des aubergines en mode nippon. Vous aurez besoin d'un peu de sucre et d'huile végétale, idéalement de l'huile de sésame si vous en avez.

Les ingrédients

- **200 g** de Aubergine japonaise
- **120 g** de Riz rond blanc
- **1 pièce** de Cébette
- **1 pièce** de Pousse de shiso vert ou rouge
- **3 c à s** de Miso (tout type)
- **3 c à s** de Mirin
- **1 c à c** de Graine de sésame

Étapes de préparation



Préparation : 8 min



Cuisson : 25 min



Attente : 0 min

- 1 Préchauffez votre four à 215°C en chaleur traditionnelle.
- 2 Enlevez les pédoncules de 200 g d'aubergines japonaises. Coupez les aubergines en 2 dans la largeur.
Striez l'intérieur des aubergines en les entaillant légèrement avec la pointe d'un couteau.
- 3 Mettez les aubergines à tremper dans de l'eau pour enlever le goût amer.
- 4 Pendant ce temps, dorez 1 càc de grains de sésame à feu très doux dans une poêle. Couvrez la poêle pour éviter que les grains ne sautent.

- 5 Tranchez un oignon cébette en 2 puis coupez-les en 3 morceaux dans la longueur. Recoupez ces morceaux en fines brindilles.
- 6 Vérifiez si les grains de sésame sont dorés. Continuez la cuisson encore quelques minutes si besoin, sinon mettez-les de côté dans un bol froid pour stopper la cuisson. (L'huile contenue dans les grains va continuer à chauffer si vous les laissez dans la poêle chaude.)
- 7 Égouttez et séchez les aubergines. Déposez-les sur une plaque allant au four recouverte d'un papier sulfurisé. Badigeonnez la face striée avec de l'huile puis retournez-les pour que cette face soit vers la plaque.
- 8 Enfournes 8-10 minutes pour des petites aubergines japonaises et 15 min pour des aubergines normales, ou jusqu'à ce qu'elles commencent à flétrir et que vous puissiez planter une fourchette sans résistance.
- 9 Faites cuire 120 g de riz selon les instructions indiquées sur le paquet.
- 10 En parallèle, versez 3 càs de mirin, 1 càs de sucre et 3 càs de miso dans une petite casserole. Portez à petit frémissement en mélangeant, puis mettez de côté.
- 11 Quand les aubergines sont cuites, sortez la plaque du four et réglez-le en mode grill.
- 12 Badigeonnez la sauce au miso sur les faces striées des aubergines.
- 13 Enfournes à nouveau sous le grill quelques minutes pour faire caraméliser la sauce.
- 14 Servez avec le riz chaud. Parsemez les aubergines de grains de sésame dorés, d'oignon cébette et de pousses de shiso.
C'est prêt :)