



Calories par portion : 284 Kcal / 1188 KJ

Aubergines, courgettes et tofu

Pour 4 parts - Préparation : 35 minutes

- 200 g d'aubergines
- 200 g de courgettes
- 400 g de tofu
- 4 c. à soupe de farine
- 1/4 de poireau
- 4 c. à soupe d'huile
- 160 ml de sauce Teriyaki Kikkoman au sésame grillé
- 1 c. à soupe de filaments de piment
- 1 c. à soupe de ciboulette

1. Couper les aubergines et les courgettes en morceaux. Découper le tofu en dés d'environ 2 cm et les saupoudrer de farine. Couper le poireau en fines lanières.
2. Faire revenir les aubergines, les courgettes et le poireau dans 2 c. à soupe d'huile puis réserver. Faire revenir le tofu dans le jus de cuisson avec le reste de l'huile.
3. Ajouter les légumes et verser la sauce Teriyaki. Dresser les assiettes et parsemer de filaments de piment et de ciboulette.





Calories par portion : 289 Kcal / 1214 KJ

Blancs de poulet Teriyaki au sésame grillé

Pour 4 parts - Préparation : 45 minutes

- 200 g de riz
- 1 petit poireau
- 2 c. à soupe d'huile
- 500 g de blanc de poulet
- 14 c. à soupe de fécule de pomme de terre
- 120 ml de sauce Teriyaki Kikkoman au sésame grillé
- 1 feuille de nori

1. Faire cuire le riz dans de l'eau salée et garder au chaud. Trancher le poireau en biseau et le faire étuver dans 1 c. à café d'huile
2. Découper le blanc de poulet, le rouler dans la fécule et le faire revenir environ 2 à 3 minutes des deux côtés dans le reste de l'huile chaude. Ajouter la sauce Teriyaki et mélanger.
3. Découper la feuille de nori en fines lanières. Disposer le riz dans des bols, ajouter les poireaux et le poulet, arroser de quelques gouttes de jus de cuisson et servir le poulet garni de lanières de nori.





Calories par portion : 426 Kcal / 1801 KJ

Carré d'agneau Teriyaki au sésame grillé

Pour 4 parts - Préparation : 40 minutes

- 4 petites carottes
 - 8 pois mange-tout
 - 4 petits épis de maïs
 - 4 petites branches de persil
 - 800 g de carré d'agneau non désossé
 - poivre du moulin
 - 4 c. à soupe de farine
 - 2 c. à soupe d'huile
 - 160 ml de sauce Teriyaki Kikkoman au sésame grillé
1. Éplucher les carottes. Faire blanchir les légumes dans de l'eau bouillante environ 3 à 5 minutes.
 2. Saler et poivrer le carré d'agneau, puis le fariner et le faire revenir dans l'huile environ une minute de chaque côté. Envelopper la viande dans du papier d'aluminium et laisser reposer environ 2 à 3 minutes.
 3. Verser la sauce Teriyaki dans la poêle pour déglacer, ajouter la viande. Dresser sur des assiettes et avec les légumes et la sauce. Accompagner de purée maison.





Calories par portion : 392 Kcal / 1636 KJ

Filet de saumon Teriyaki au sésame

Pour 4 parts - Préparation : 35 minutes

- 2 salades sucrines
 - 4 tomates cerises jaunes et 4 rouges
 - 4 filets de saumon (d'environ 120 g)
 - sel, poivre du moulin
 - 2 c. à soupe de farine de blé
 - 2 c. à soupe d'huile
 - 1 c. à soupe de beurre
 - 120 ml de sauce Teriyaki Kikkoman au sésame grillé
1. Couper la salade. Couper les tomates en deux.
 2. Rouler le saumon dans la farine. Faire chauffer l'huile et faire cuire le saumon environ 6-8 minutes en le saisissant de chaque côté. Ajouter le beurre dans la poêle et en napper le saumon, puis le disposer sur des assiettes avec la salade.
 3. Ajouter la sauce Teriyaki dans la poêle pour déglacer. Disposer le saumon et la salade nappés de sauce, en garnissant selon votre goût de petites feuilles de cerfeuil.





Calories par portion : 419 Kcal / 1755 KJ

Poivrons farcis à la sauce Teriyaki au sésame

Pour 4 parts - Préparation : 40 minutes

- 30 g de panko + panko à saupoudrer
- 1-2 pincées de noix muscade en poudre
- 1 œuf
- 1/2 c. à café de sucre
- poivre du moulin
- 1 gros oignon
- 2 c. à soupe de fécule de pomme de terre
- 250 g de viande hachée
- 80 g de riz cuit
- 1 blanc de poireau
- 3 petits poivrons (rouge, jaune et vert)
- 1 c. à soupe de farine de blé
- 4 c. à soupe d'huile
- 100 ml de bouillon de volaille
- 160 ml de sauce Teriyaki Kikkoman au sésame grillé

1. Bien mélanger le panko, la noix muscade, l'œuf, le sucre et le poivre dans un saladier. Éplucher les oignons, les couper en petits dés et les saupoudrer de fécule de pomme de terre. Ajouter la viande hachée, le riz et le mélange à base de panko et bien mélanger. Couper le poireau en fines lanières.
2. Découper un couvercle dans chaque poivron, les épépiner, couper les poivrons en rondelles de 1 à 1,5 cm (soit 12 tranches en tout) et saupoudrer l'intérieur des rondelles de farine à l'aide d'un pinceau.
3. Placer les rondelles de poivron les unes à côté des autres sur un film alimentaire, les garnir chacune de 50 g de farce et bien aplatir. Saupoudrer le dessus d'un peu de panko. Faire chauffer l'huile et faire revenir les rondelles de poivron environ 1 à 2 minutes avec le côté saupoudré de panko en dessous, retourner les poivrons et les faire revenir 1 à 2 autres minutes de l'autre côté. Arroser de bouillon, couvrir et laisser cuire à feu doux env. 5 à 8 minutes. Ajouter la sauce Teriyaki au jus de cuisson pour déglacer, disposer les rondelles de poivron avec la sauce sur les assiettes et servir avec les lanières de poireau en garniture.





Calories par portion : 535 cal / 2239 KJ

Poulet Teriyaki aux légumes et pâtes

Pour 4 parts - Préparation : 40 minutes

- 4 filets de poulet
- 10-12 c. à soupe de Sauce Teriyaki Kikkoman au sésame grillé
- 1 demi-brocoli
- 400 g de haricots verts
- 2 poivrons
- 2 oignons rouges
- 400 g de potiron
- 400 g de pâtes
- poivre

1. Mettre les filets de poulet dans la sauce Teriyaki au sésame grillé et laisser mariner une heure. Préchauffer le four à 180°. Détailler le brocoli en bouquets. Couper le potiron en deux, retirer la partie fibreuse et découper en tranches.
2. Blanchir le brocoli, le potiron et les haricots quelques minutes dans de l'eau. Mettre les légumes dans un plat allant au four avec les filets de poulet, ajouter la marinade. Ajouter les poivrons et faire cuire 25 à 30 minutes au four préchauffé à 180°.
3. Faire cuire les pâtes. Servir les pâtes avec les légumes et les filets de poulet. Napper avec de sauce de cuisson à base de sauce Teriyaki au sésame grillé.





Calories par portion : 562 Kcal / 2227 KJ

Risotto aux légumes Teriyaki

Pour 2 parts - Préparation : 45 minutes

- 200 g de riz à risotto
- 1 gros oignon
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- quelques gouttes de vin blanc
- 500 ml de bouillon de légumes
- 75 ml de sauce Teriyaki Kikkoman au sésame grillé
- 200 g de choux de Bruxelles
- 3 carottes de taille moyenne
- 1 poivron
- 200 g de haricots verts
- 75 g de parmesan
- beurre
- poivre

1. Retirer le trognon des choux de Bruxelles et les couper en croix. Éplucher les carottes et les couper en tranches. Couper les haricots en morceaux d'environ 2 cm. Blanchir les légumes brièvement (5 minutes max.) dans de l'eau. Couper le poivron en morceaux de la taille d'une bouchée. Disposer les légumes dans un plat et verser la sauce Teriyaki au sésame grillé dessus. Faire cuire 15 minutes au four préchauffé à 175°.
2. Pour le risotto, éplucher les oignons et les hacher finement. Faire chauffer un peu d'huile dans une casserole et y faire revenir l'oignon jusqu'à ce qu'il devienne translucide. Ajouter le riz et le saisir quelques secondes. Déglacer avec le vin blanc. Ajouter le bouillon de légumes et le faire réduire peu à peu. Laisser mijoter jusqu'à ce que le riz soit encore croquant. Râper le parmesan et l'incorporer au risotto. Ajouter un peu de beurre hors du feu, mélanger et laisser reposer 2 à 3 minutes. Ajouter les légumes et servir.





Calories par portion : 419 Kcal / 1755 KJ

Salade de légumes à la marinade au sésame Teriyaki

Pour 4 parts - Préparation : 40 minutes

- 400 g de potiron
- 4-6 branches de romarin
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 200 g de choux de Bruxelles
- 1 branche de céleri
- 4 grandes carottes noires
- 125 g de mâche
- 4-6 c. à soupe de confiture d'ailles

Pour la marinade :

- 10 c. à soupe de Sauce Teriyaki Kikkoman au sésame grillé
- 6 c. à soupe d'huile d'olive
- poivre
- 2 c. à café de sésame

1. Préchauffer le four à 200°, chaleur tournante. Eplucher le potiron et le couper en deux. Le tailler en bâtonnets. Mettre le potiron dans un plat et les mélanger avec l'huile d'olive. Couvrir une tôle à pâtisserie de papier cuisson et mettre le potiron. Faire cuire environ 18 à 20 minutes au four. Retirer le trognon des choux de Bruxelles, les couper en croix. Tailler le céleri branche en petits morceaux. Éplucher les carottes et les couper en tranches. Blanchir les choux de Bruxelles, les carottes et les morceaux de céleri dans de l'eau.
2. Pour la sauce : faire griller le sésame dans une poêle quelques minutes. Mélanger la sauce Teriyaki, le sésame et les autres ingrédients.
3. Disposer la mâche sur une assiette, garnir avec les légumes chauds, napper de sauce et servir accompagné d'un peu de confiture d'ailles.





Calories par portion : 653 Kcal / 2733 KJ

Superfood Bowl aux légumes, saumon et riz

Pour 2 parts - Préparation : 40 minutes

- 2 filets de saumon de 200 g
- 8 c.à.s de sauce Teriyaki Kikkoman au sésame grillé
- 1 courgette
- 120 g de riz
- 1 avocat
- 200 g d'épinards en branches
- 1 gros poivron
- 3 branches de céleri en branche
- 75 g de tomates cocktail
- poivre
- un peu d'huile d'olive

1. Faire mariner les filets de saumon avec la sauce Teriyaki au sésame grillé et laisser mariner deux heures au réfrigérateur. Mettre le saumon avec la marinade dans un plat allant au four et badigeonner les filets de saumon, faire cuire 35 à 40 minutes à 90° au four.
2. Faire cuire le riz. Eplucher et découper les légumes en morceaux. Faire chauffer un peu d'huile d'olive dans une poêle. Y faire revenir brièvement les légumes.
3. Blanchir les épinards en branches quelques instants dans un peu d'eau. Éplucher l'avocat et le couper en lamelles. Couper les tomates cocktail en deux. Mettre le riz dans des assiettes, ajouter les légumes grillés et les épinards. Servir avec le saumon, les lamelles d'avocat et les tomates cocktail.

