

Aubergines confites et quinoa

durée totale **25 min.**

Données nutritionnelles (par portion):

1030 kJ / 246 kcal

INGRÉDIENTS

4 portions

200 g	de quinoa
0,5	bouquet de persil
0,5	bouquet de cerfeuil
0,5	bouquet de ciboulette
1	brin de menthe
500 g	d'aubergines
2 càs	Sauce Teriyaki à l'ail confit Kikkoman
3 càs	d'huile d'olive

PRÉPARATION

Étape 1

Faire cuire le quinoa. Rincer et ciseler les herbes. Peler les aubergines, éliminer les pédoncules, les couper en tranches d'1/2 cm puis en bâtonnets.

Étape 2

Verser l'huile dans une sauteuse, faire chauffer, ajouter les bâtonnets d'aubergine, faire cuire 2 minutes en tournant souvent, verser 1 dl d'eau et laisser cuire 5 minutes à feu vif, ajouter la sauce Teriyaki à l'ail Kikkoman, mélanger et laisser cuire encore 10 minutes à feu modéré en tournant de temps en temps.

Étape 3

Lorsque le quinoa est cuit, bien l'égoutter, le verser dans un saladier, ajouter l'huile, les herbes, et mélanger.

Étape 4

Pour servir, répartir le quinoa dans des bols, poser dessus les lamelles d'aubergine et déguster.