KIKKOMAN

Bruschetta aux champignons Teriyaki

durée totale **35 min.** **10 min.** temps de préparation **10 min.** temps de marinade **15 min.** temps de cuisson

Données nutritionnelles (par portion):
3.316 kJ / 829 kcal

Matières grasses: **45 g** Protéines: **28 g**
Glucides: **85 g**

INGRÉDIENTS

2 portions

2 tranches	de pain
300 g	de pleurotes
4 càs	Sauce barbecue Teriyaki au miel & au goût fumé Kikkoman
2	d'ail
2	cm de gingembre frais
Plus:	
8	tomates cerises
0,5	petite courgette
1 càs	de graines de courge grillées
1 càs	de graines de tournesol grillées
1 poignées de	Quelques flocons de parmesan
1 càs	d'huile d'olive
	Poivre noir moulu

PRÉPARATION

Étape 1

Hacher finement l'ail et le gingembre. Couper les courgettes en fines tranches.

Étape 2

Couper les champignons en morceaux plus ou moins égaux. Les placer dans un bol puis faire mariner dans la sauce barbecue Teriyaki, avec l'ail et le gingembre hachés.

Étape 3

Faire griller les champignons sur une surface préchauffée à haute température jusqu'à ce qu'ils se mettent à dorer (environ 10-15 minutes). À mi-parcours, ajouter les tomates cerise et la courgette, en les faisant griller des deux côtés.

Étape 4

Placer les légumes grillés et les champignons dans un bol et réserver.

Étape 5

Arroser le pain d'huile d'olive et le faire griller quelques instants.

Étape 6

Sur chaque tranche de pain grillé, placer les champignons, les tomates et la courgette grillée. Parsemer avec les graines de courges et tournesol,

les flocons de fromage et terminer par quelques tours de moulin à poivre.