KIKKOMAN

Rouleaux de printemps frais à l'aubergine Teriyaki

durée totale **30 min.** **20 min.** temps de préparation **10 min.** temps de cuisson

Données nutritionnelles (par portion):
1.675 kJ / 400 kcal

Matières grasses: **14,3 g** Protéines: **10,7 g**
Glucides: **54,2 g**

INGRÉDIENTS

4 portions

Pour l'aubergine Teriyaki:

1	grosse aubergine
3 càs	d'huile
100 ml	Teriyaki Marinade Kikkoman
1 càs	et demie de sirop de sucre blanc (ou de sirop d'agave)
1 càs	d'huile de sésame

Pour la farce:

1	poivron rouge
1	grosse carotte
0,5	concombre
1	cœur de salade
1 bouquet	de menthe fraîche
12 pièce	feuilles de riz
150 g	de nouilles de riz cuites

Pour la sauce:

1	gousse d'ail
100 ml	Teriyaki Marinade Kikkoman
2 càc	de sésame
3 càs	de jus de citron vert
1 càs	et demie de sirop de sucre blanc (ou de sirop d'agave)
1 càs	de rondelles d'oignons nouveaux

PRÉPARATION

Étape 1

Nettoyer l'aubergine et la couper en dés (1 x 1 cm). Faire chauffer l'huile à feu vif dans une poêle, faire revenir l'aubergine de tous les côtés et retirer de la poêle. Réduire le feu, ajouter la marinade Teriyaki, le sirop et l'huile de sésame au jus de cuisson, porter à ébullition, ajouter l'aubergine et laisser mijoter 3-4 minutes tout en arrosant régulièrement l'aubergine avec la sauce à base de jus de cuisson.

Étape 2

Pour la farce, couper le poivron en deux, le nettoyer et le laver, nettoyer la carotte et l'éplucher, nettoyer le concombre et le laver. Couper les légumes en julienne. Nettoyer la salade et la menthe et les essuyer.

Étape 3

Plonger quelques secondes les feuilles de riz dans de l'eau chaude et les disposer sur un linge humide. Les garnir chacune d'une feuille de salade, de nouilles de riz, de morceaux d'aubergine Teriyaki, de la julienne de légumes et de la menthe. Rouler délicatement les feuilles de riz et les couper en deux.

Étape 4

Pour la sauce, éplucher l'ail, le presser et le mélanger avec la marinade Teriyaki, le sésame, le jus de citron vert, le sirop et les oignons. Servir les

rouleaux de printemps frais avec la sauce.