KIKKOMAN

Salade de courgettes, haricots et halloumi

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

Données nutritionnelles (par portion):
2.672 kJ / 638 kcal

Matières grasses: **32,6 g** Protéines: **34,3 g**
Glucides: **44,3 g**

INGRÉDIENTS

2 portions

1	courgette jaune
1	courgette verte
150 g	de haricots azuki (en conserve)
1 càs	Sauce à base de Sauce Soja et d'huile de sésame, pour salade à base de poisson dite Poke Kikkoman
1	citron vert bio
0,5	petite aubergine
1	petite échalote
1	petite gousse d'ail
2 càs	d'huile d'olive
2 càs	de vinaigre balsamique
2 càs	Ponzu - un Mélange de Sauce Soja et Vinaigre, goût Citron Kikkoman
2 càs	d'huile de lin
	Poivre fraîchement moulu
125 g	de halloumi
1	petit bouquet de persil
	Flocons de piment à votre convenance

PRÉPARATION

Étape 1

1 courgette jaune - **1** courgette verte - **150 g** de haricots azuki (en conserve) - **1 càs** Sauce à base de Sauce Soja et d'huile de sésame, pour salade à base de poisson dite Poke Kikkoman - **1** citron vert bio
Couper les courgettes dans le sens de la longueur en tranches ou en lamelles. Faire mariner les haricots azuki dans la sauce Kikkoman pour poke bowl. Couper le citron vert en huit.

Étape 2

0,5 petite aubergine - **1** petite échalote - **1** petite gousse d'ail - **2 càs** d'huile d'olive - **2 càs** de vinaigre balsamique - **2 càs** Ponzu - un Mélange de Sauce Soja et Vinaigre, goût Citron Kikkoman - **2 càs** d'huile de lin - Poivre fraîchement moulu
Couper l'aubergine et l'échalote en petits cubes et hachez l'ail. Faire chauffer une cuillère à soupe d'huile d'olive et faites revenir l'aubergine, l'échalote et l'ail jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Déglacer avec le vinaigre et la sauce soja citronnée Ponzu Kikkoman. Incorporer l'huile de lin et assaisonner avec le poivre.

Étape 3

125 g de halloumi - **1** petit bouquet de persil - Flocons de piment à votre convenance - Quarts de citron vert de l'étape 1
Couper le halloumi en tranches d'environ 1 cm d'épaisseur. Les faire frire dans une poêle antiadhésive dans le reste de l'huile chauffée, environ 4 minutes de chaque côté pour qu'elles dorent bien. Laver le persil, le sécher et l'effeuiller. Disposer les tranches de courgettes dans des bols,

les garnir de haricots et les arroser de vinaigrette tiède. Disposer le halloumi, le persil et les quartiers de citron vert de l'étape 1 sur le dessus et servir immédiatement (le halloumi est meilleur chaud). Saupoudrer de flocons de piment si vous le souhaitez.