

Sauté d'aubergines et tomates séchées

durée totale **20 min.** **12 min.** temps de préparation **8 min.** temps de cuisson **10 min.** temps de repos

Données nutritionnelles (par portion):
795 kJ / 190 kcal

Matières grasses: **22 g** Protéines: **5 g**
Glucides: **18 g**

INGRÉDIENTS

2 portions

250 g d'aubergines
1 càc de sel
50 ml d'huile végétale
60 g d'oignon rouge, coupé en fines lamelles
2 gousses d'ail, finement hachées
100 g de branches de céleri, coupées en morceaux de 2 cm d'épaisseur
60 g de tomates séchées à l'huile
60 g de tomates cerise jaune
30 ml Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman
1 pincée de poivre noir
Garniture :
2 càs de basilic frais
1 càs de graines de sésame grillées

PRÉPARATION

Étape 1

250 g d'aubergines - **1 càc** de sel - **30 ml** d'huile végétale
Couper les aubergines en cubes de 3 x 3 cm et les saupoudrer de sel. Laisser reposer pendant 10 minutes, puis les sécher avec du papier absorbant pour éliminer l'excès d'humidité. Faire chauffer l'huile dans un wok et faire frire les aubergines pendant 4 à 5 minutes jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Les transférer dans un bol et réserver.

Étape 2

20 ml d'huile végétale - **60 g** d'oignon rouge, coupé en fines lamelles - **2** gousses d'ail, finement hachées - **100 g** de branches de céleri, coupées en morceaux de 2 cm d'épaisseur
Faire chauffer l'huile dans le même wok, ajouter l'oignon, l'ail et le céleri et faire revenir pendant 1 à 2 minutes.

Étape 3

60 g de tomates séchées à l'huile - **60 g** de tomates cerise jaune - **30 ml** Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman - **1 pincée** de poivre noir - **2 càs** de basilic frais - **1 càs** de graines de sésame grillées

Égoutter et couper les tomates séchées en lamelles. Les ajouter au wok de l'étape 2 avec les tomates cerise et les aubergines cuites.
Assaisonner avec la sauce soja Kikkoman et faire sauter pendant 1 à 2 minutes. Ajouter le poivre noir et mélanger bien. Garnir avec le basilic et les graines de sésame.