

Aubergine aux lentilles et topping goji-noix

durée totale **45 min.** 45 min. temps de cuisson

INGRÉDIENTS

10 portions

Pour la farce aux lentilles :

- 500 g** de lentilles beluga, trempées
- 100 ml** d'huile d'olive
- 100 g** d'oignon rouge, finement haché
- 100 g** de carottes, finement hachées
- 100 g** de branches de céleri, finement hachées
- 1,5 litre** de bouillon de légumes
- 300 ml** [Sauce au sésame Kikkoman](#)

Pour les aubergines :

- 5** aubergines (environ 300 g chacune)
- 100 ml** [Sauce soja biologique de fermentation naturelle Kikkoman](#)
- 50 g** de miel
- 100 ml** d'huile d'olive

Pour la garniture :

- 50 g** de baies de goji
- 50 g** de cerneaux de noix, hachés, grillés
- 100 g** de feta, coupée en petits dés
- 100 g** d'oignon rouge, coupé en petits dés
- 30 g** de persil, finement haché
- 50 g** de menthe, finement hachée
- 50 ml** [Sauce soja biologique de fermentation naturelle Kikkoman](#)

PRÉPARATION

Étape 1

Faire chauffer l'huile d'olive dans une grande casserole à feu moyen. Faire revenir l'oignon, les carottes et le céleri pendant 3 à 4 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres, mais sans les faire brunir. Ajouter les lentilles et laisser cuire encore une minute, puis verser le bouillon. Couvrir et laisser mijoter doucement pendant environ 45 minutes.

Étape 2

Pendant ce temps, préchauffer le four à 180 °C (chaleur tournante). Couper les aubergines en deux dans le sens de la longueur et les inciser en formant un quadrillage. Mélanger la sauce soja bio Kikkoman avec le miel et l'huile d'olive, badigeonner les aubergines de ce mélange, les disposer sur des plaques de cuisson et les faire cuire au four pendant environ 30 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

Étape 3

Pendant ce temps, mélanger délicatement les baies de goji, les noix, l'oignon et la feta avec le persil et la menthe. Faire mariner avec le jus de citron vert, l'huile d'olive et la sauce soja bio Kikkoman, puis réserver.

Étape 4

Une fois cuites, mélanger les lentilles avec la sauce sésame Kikkoman. Disposer les aubergines dans des assiettes, les garnir de lentilles et décorer avec le mélange de goji, de noix et le cresson.

100 ml d'huile d'olive
50 ml de jus de citron vert
En plus :
2 paquets de cresson,
cisé