

Aubergines sautées au Miso

 umamiandvegan.fr/aubergines-sautees/

Aubergines et Poivrons sautés au Miso

Temps de préparation : 10 min

Temps de Cuisson : 20 min

Recette pour 2 personnes (à accompagner avec du Riz)

Ingrédients :

- 175 g d'aubergines
- 75 g de poivrons rouges
- 20 g d'oignon blanc/nouveau
- 1 cuil. à café bombée (1 tsp bombée) de gingembre frais
- 1 gousse d'ail
- Huile d'olive
- 2 cuil. à café (2 tsp) de sauce soja « Médium »
- 2 cuil. à café (2 tsp) de Sake
- 2 cuil. à café (2 tsp) de Miso Shinshu Blanc
- Peau de Yuzu séchées (optionnel)

Attention, 1 cuil. à soupe (15 ml) ne correspond pas à 2 cuil. à café (5 ml x 2)

Préparation :

1. Enlever les graines du poivrons et le couper dans la longueur en lanières d'1 cm de large environ.
2. Sans éplucher l'aubergine, la couper dans la longueur en tranches d'1 cm d'épaisseur environ. Les couper en bâtonnet d'1cm de large environ. Couper chaque bâtonnets en 2 afin que ceux-ci ne soit pas trop longs.
3. Éplucher l'ail et l'émincer finement. Éplucher le gingembre et le hacher. Émincer l'oignon blanc/nouveau, garder la partie verte pour le dressage.
4. Dans un petit récipient, verser la sauce soja et le Sake.
5. Faire chauffer 1 cuil. à soupe (1 tbsp) d'huile d'olive à feu moyen-vif dans une grande poêle. Une fois chaude, y déposer les poivrons et les faire sauter pendant 2 min. Les transvaser dans un bol avec une pince ou des baguettes afin de garder l'excédent d'huile dans la poêle. Les poivrons doivent être encore croquants.
6. Baisser le feu sur moyen-doux et ajouter le gingembre, l'ail et l'oignon blanc dans l'excédent d'huile des poivrons. Faire revenir 1 min.
7. Monter le feu sur moyen-vif, y jeter les aubergines et ajouter 2 cuil. à soupe (2 tbsp) d'huile d'olive. Faire sauter pendant 7 min jusqu'à que l'intérieur de l'aubergine soit assez tendre.

8. Verser la sauce soja et le Sake sur les aubergines, retirer du feu immédiatement et bien mélanger jusqu'à ce que le liquide soit absorbé.
9. Toujours hors du feu, ajouter les poivrons et mélanger. Ajouter ensuite le Miso et bien mélanger jusqu'à ce que la pâte est recouvert tous les légumes.
10. Ajouter le vert de l'oignon blanc/nouveau.
11. (optionnel) Ajouter l'écorce de Yuzu au moment de servir.

C'est prêt ! Itadakimasu !

Astuces :

- Attention, il existe 2 type de Miso Shinsu, le blanc et le rouge. Ici nous utilisons le blanc.
- Si vous ne trouvez pas de Miso Shinshu blanc, vous pouvez le remplacer par du Shiro Miso (autre Miso blanc), mais celui-ci est moins fort en goût et moins salé donc ajustez l'assaisonnement .
- Ce plat peut aussi se manger froid en entrée. Et pour une version Automnale, remplacer le poivrons par des carottes !