



Salades

Salade d'aubergine au sésame



25 min 10 min 15 min

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISSON

0

REPOS

181

CALORIES

Étape 1

Préparation de la salade

- 1 Peler les aubergines à l'aide d'un économe puis les couper en dés à l'aide d'un couteau éminceur.
- 2 Remplir une casserole d'eau froide et porter à ébullition. Ajouter du sel et y plonger les dés d'aubergines.
- 3 Laisser cuire 15 minutes à frémissements, en remuant de temps en temps à l'aide d'une cuillère en bois pour qu'elles ne flottent pas à la surface.
- 4 Egoutter les aubergines à l'aide d'une passoire et les presser entre les mains afin d'évacuer toute l'eau de cuisson.
- 5 Extraire le jus de citron à l'aide d'un presse-agrumes et le verser dans un saladier. Ajouter l'huile de sésame, saler, poivrer et mélanger à l'aide d'une cuillère à soupe.
- 6 Ciseler la coriandre et la menthe à l'aide d'un couteau éminceur, puis les ajouter dans la sauce. Ajouter les graines de sésame grillé et les graines de sésame noir puis mélanger.
- 7 Ajouter les dés d'aubergines et mélanger uniformément à l'aide d'une cuillère à soupe.

Étape 2

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la salade

1 kg **Aubergine**
2 c. à soupe **Huile de sésame**
1 **Citron(s)**
1 botte(s) **Coriandre**
4 branche(s) **Menthe fraîche**
1 c. à soupe **Sésame grillé**
1 c. à soupe **Sésame noir**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Ingrédients pour le dressage

1 **Coriandre**

Dressage

- 1 Dresser la salade d'aubergines dans des récipients individuels et décorer avec de la coriandre fraîche. Déguster tiède.