



CHARLES



SP





25 loups



30 min



difficile



10 min

MON AUBERGINE MISO FAÇON PIZZA, SÉSAME, NORI ET BONITE



AUBERGINE RONDE SICILIENNE :

7 AUBERGINES RONDES (GROS CALIBRE)
5 LITRES HUILES POUR FRITEUSE

SAUCE SÉSAME :

1 BOUTEILLE D'UN LITRE DE GOMA DRESSING SÉSAME (MARQUE : NIPPON SHOKKEN)

SAUCE MISO :

320GR MISO ROUGE
232GR SUCRE BRUN
120GR DE SAKE
120GR DE JAUNE D'ŒUF
234GR EAU

MÉLANGE BONITE/NORI :

100GR BONITO FLAKES
KATSUOBUSHI (USU KEZURI)
100GR ALGUE NORI TAILLÉES EN LAMELLES (KIZAMI)

TOMATE KUMATO

6 PIÈCES TOMATES KUMATO
QS EAU

INGRÉDIENTS POUR LE DRESSAGE :

QS SÉSAME KIMCHIE
QS ZEST CITRON VERT
QS FLEUR DE SEL MALDON

1

AUBERGINE RONDE SICILIENNE

PRÉCHAUFFER L'HUILE À 200°C.

LAVER ET TAILLER LES AUBERGINES EN GROSSES RONDELLES DE +/- 3CM D'ÉPAISSEUR.

FRIRE TRÈS RAPIDEMENT DANS L'HUILE, PIQUER À L'AIDE D'UNE AIGUILLE OU LA POINTE D'UN COUTEAU POUR VÉRIFIER LA CUISSON.

DÉBARRASSER AUSSITÔT SUR UNE PLAQUE AVEC UNE GRILLE.

WAOoUH

WOLF
FOOD
FiGHT



25 loups



30 min



difficile



10 min

MON AUBERGINE MISO FAÇON PIZZA, SÉSAME, NORI ET BONITE



2

SAUCE SÉSAME

CHAUFFER LÉGÈREMENT LA VINAIGREJE AVEC UN PEU D'EAU POUR LA DÉTENDRE.
RÉSERVER LA SAUCE EN PIPETTE.

3

SAUCE MISO

FAIRE UN CARAMEL AVEC LE SUCRE ET LE SAKÉ.
DÉGLACER AVEC L'EAU ET AJOUTER LA PÂTE DE MISO ROUGE.
CUIRE À FRÉMISSEMENT PENDANT 10 MIN.
AJOUTER LES JAUNES D'ŒUFS, BIEN FOUETTER.
DÉTENDRE AVEC UN PEU D'EAU SI BESOIN.

4

MÉLANGE BONITE ET NORI

MÉLANGER BONITE ET NORI.

5

TOMATE KUMATO

LAVER ET INCISER EN CROIX AU NIVEAU BAS DE L'ÉPIDERME.
PLONGER LES 10 SECONDES DANS UNE EAU BOUILLANTE ET ENSUITE LES PLONGER DIRECTEMENT
DANS UNE EAU GLACÉE.
ÉPLUCHER LES TOMATES, COUPER-LES EN QUATRE, VIDER LA PULPE.
CONCASSER LES PÉTALES EN MORCEAUX IRRÉGULIERS.

MIAM
MIAM!

FINITION ET DRESSAGE

COMMENCER PAR DÉPOSER LES AUBERGINES FRITES, LÉGÈREMENT ASSAISONNER DE FLEUR DE SEL
SUR UNE PLANCHE EN BOIS.

BADIGEONNER AVEC LA SAUCE MISO ET LES TOMATES CONCASSÉES.

ENSUITE DÉPOSER LE MÉLANGE NORI ET BONITE.

TERMINER PAR LA SAUCE SÉSAME, LE ZESTE DE CITRON ET LE SÉSAME KIMCHIE.

