AUBERGINES RÔTIES & TARTINABLE VÉGÉTAL FRAIS NURISHH

Préparation: 30 minutes

Cuisson: 1 minute

INGRÉDIENTS POUR *6* PORTIONS

En accompagnement ou en entrée

3 aubergines de petite taille ((environ 900 g))
50 g de pâte miso
30 ml de sauce soja
40 g de miel
45 ml d'huile de sézame
115 g de tartinable végétal Nurishh
1 oignon rouge
80 g de sucre en poudre
150 ml de vinaigre de riz
1 feuille de laurier
4 grains de poivre noir
30 g de graines de sésame
1 bouquet de menthe

PROGRESSION DE LA RECETTE

1. La veille, épluchez l'oignon rouge et taillez-le en rondelles.
2. Faites bouillir le vinaigre de riz et le sucre en poudre dans une casserole et ajoutez les rondelles d'oignon, la feuille de laurier et les grains de poivre. Faites cuire 8 minutes puis déposez le tout dans un bocal hermétique. Conservez au frais toute la nuit.
3. Dans un petit bol, déposez la pâte de miso, le miel, la sauce soja, l'huile de sésame et ajoutez 220 ml d'eau chaude. Mélangez jusqu'à ce que le miel soit totalement fondu.
4. Lavez les aubergines, coupez-les en 2 dans la longueur, puis entaillez-les en diagonale, sans transpercer la peau. Versez la marinade dans un plat à gratin puis déposez toutes les aubergines, face plane vers le bas. Couvrez de film alimentaire et laissez mariner 1 heure au réfrigérateur.
5. Préchauffez le four à 200°C.
6. Découpez 6 morceaux de papier sulfurisé et déposez chaque aubergine à l'intérieur, chair vers le haut. Refermez les feuilles de papier sulfurisé en papillotes. Déposez-les sur la plaque du four et faites cuire 20 minutes.
7. Ouvrez ensuite chaque papillote, badigeonnez les aubergines de marinade et prolongez la cuisson de 30 minutes, à découvert. Déposez ensuite les aubergines sur des assiettes, ajoutez des quenelles de Frais végétal à tartiner Nurishh, des pickles d'oignon rouge et terminez par de la menthe fraiche, des graines de sésame et des baies roses concassées.