

Recettes

Aubergines farcies au tofu



Ingrédients (pour 4 personnes)

2 aubergines longues de taille moyenne
2 cuillères à café d'huile de sésame
80 g de tofu
Un demi-doigt de gingembre pelé et finement émincé
Une pincée de piment rouge séché
4 cuillères à soupe de poivron (rouge et jaune) finement haché

Assaisonnement (mélangez les ingrédients suivants dans un bol) :

1/2 cuillère à soupe de miso rouge
1 cuillère à soupe de sauce soja
1 cuillère à soupe d'eau
1 cuillère à soupe de saké

1 cuillère à café de fécule de pomme de terre dissoute dans 1 cuillère à soupe d'eau

100 ml d'eau

Garniture (facultatif) :

Pignons de pin
Et/ou
Piment rouge haché

Préparation

1. Lavez les aubergines, pelez-les dans le sens de la longueur, en faisant des rayures espacées d'environ 1, 5 cm. Faites-les tremper dans de l'eau salée pendant une demi-heure, rincez-les et séchez-les en les tapotant.
2. Dans une poêle, faites chauffer l'huile de sésame et revenir les aubergines jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées et un peu plus tendres. Réservez.
3. À l'aide de papier absorbant, éliminez l'excès d'eau du tofu. Coupez-le en fines tranches ou écrasez-le avec les mains.
4. Faites chauffer une huile végétale de votre choix dans une poêle et faites-y revenir le gingembre émincé et une minuscule pincée de piment rouge séché pendant environ 20 s. Ajoutez le poivron finement haché et le tofu, et faites sauter.
5. Versez le mélange pour l'assaisonnement (miso, saké, sauce soja et eau) et mélangez bien. À la fin, ajoutez la fécule de pomme de terre dissoute dans l'eau pour épaissir la farce au tofu.
6. Faites une incision verticale dans l'aubergine, ouvrez-la et remplissez-la avec la farce au tofu.
7. Placez l'aubergine farcie dans une poêle, ajoutez l'eau, couvrez et faites cuire à la vapeur.
8. Une fois l'eau évaporée et les aubergines devenues tendres, retirez-les de la poêle. Coupez-les en morceaux de la taille d'une bouchée, parsemez-les de pignons de pin et de piment rouge haché (facultatif).