

PLAT

Salade de sarrasin et aubergines grillées



Durée total réalisation : 40 mn

- Temps préparation : 20 mn
- Temps repos : mn
- Temps cuisson : 20 mn

Ingrédients (pour 4) :

- 2 petites aubergines
- 200 g de sarrasin
- 50 g de roquette

Sauce:

- 1 cc gingembre en poudre ou 1 cm de gingembre frais râpé
- 1 cs gomasio
- 1 cc de piment d'Espelette
- 2 cs d'huile de colza
- 2 cs d'huile d'olive

Préparation de la recette :

Étape 1

Couper les aubergines en fines lamelles.

Étape 2

Les poser sur du papier sulfurisé et les passer au four à 180 °C.

Étape 3

Surveiller la cuisson: les retirer quand elles sont légèrement grillées.

Étape 4

Pendant ce temps, cuire le sarrasin.

Étape 5

Egoutter le sarrasin et le laisser refroidir.

Étape 6

Laver la roquette.

Étape 7

Préparer la sauce salade en mêlant les ingrédients.

Étape 8

Ajouter le sarrasin et mélanger.

Étape 9

Poser les rondelles d'aubergines et terminer par la roquette.