



Donburi d'aubergine



1h 30 min 30 min 0 482

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation du riz

- 1 Mettre le riz dans une passoire et le rincer sous le robinet, jusqu'à ce que l'eau qui s'en écoule devienne claire.
- 2 Verser le riz et l'eau dans une casserole puis porter à ébullition.
- 3 Remuer à l'aide d'une cuillère en bois puis couvrir et faire cuire sur feu doux pendant 20 minutes, en remuant de temps en temps.

Étape 2

Préparation des aubergines

- 1 Peler l'aubergine à l'aide d'un économe en alternant une bande sur deux. La couper en deux dans la longueur puis en demi-rondelles à l'aide d'un couteau éminceur.
- 2 Rincer les morceaux d'aubergine à l'aide d'une passoire sous l'eau froide. Les sécher brièvement à l'aide de papier absorbant.
- 3 Mettre les morceaux d'aubergine dans un sac de congélation avec la maïzena. Fermer le sac et le secouer vivement afin d'enrober uniformément les morceaux d'aubergine.

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le riz

300 g **Riz rond**
30 cl **Eau**

Ingrédients pour les aubergines

300 g **Aubergine**
30 g **Gingembre frais**
3 c. à soupe **Maïzena**
5 cl **Sauce soja**
10 cl **Mirin**
10 cl **Huile de tournesol**

Ingrédients pour le dressage

4 unité(s) entière(s)
Oeuf(s) entier(s)
1 c. à soupe **Graines de sésame**
0.5 botte(s) **Ciboulette**
1 **Sel**
1 c. à soupe **Huile de tournesol**

- 4 Faire chauffer l'huile dans une poêle puis y faire dorer les morceaux d'aubergine sur feu moyen, environ 2 minutes de chaque côté.
- 5 Les égoutter à l'aide d'une écumoire puis les déposer sur un plat tapissé de papier absorbant.
- 6 Peler le gingembre à l'aide d'un économe puis le râper finement à l'aide d'une râpe. Le faire dorer dans la même poêle puis y verser la sauce soja et le mirin.
- 7 Ajouter les aubergines et faire cuire sur feu doux jusqu'à épaississement de la sauce.

Étape 3

Dressage

- 1 Ciseler finement la ciboulette à l'aide d'un couteau éminceur.
- 2 Faire chauffer l'huile dans une poêle et y casser les oeufs directement. Faire cuire pendant 5 minutes, afin d'obtenir des oeufs au plat puis saler légèrement.
- 3 Dresser le riz chaud dans des bols individuels à l'aide d'une cuillère à soupe.
- 4 Déposer les oeufs au plat au centre et entourer avec les aubergines.
- 5 Parsemer avec la ciboulette et les graines de sésame puis déguster bien chaud.