

Aubergine frite au sésame

foodType.0101



Note: 1

Portions:4 parts

Difficulté: 1

Temps de préparation :30 min

Temps de cuisson/repos:5 min

Calories par portion: 185.25 Kcal

Charge glycémique par portion: 4.531

Les ingrédients

- 1.0 u Aubergine
- 2.0 cs Farine de blé
- 1.0 u citron
- 1.0 cc Miel
- 1.0 p Sel
- 1.0 p Poivre
- 6.0 cs Huile
- 1.0 cs Persil
- 1.0 cs Graines de sésame

Pour 12 pièces

Préparation des aubergines

Lavez l'aubergine, puis coupez la en rondelle de 1cm d'épaisseur. Couvrir de gros sel et laisser dégorger pendant 30 min au moins.

Essuyez les tranches, puis passez-les dans la farine. Secouez le pour faire tomber le surplus de farine.

Cuisson

Dans un wok, faîtes chauffer l'huile et y faire frire les rondelles d'aubergine en petite quantité. Réservez au fur et à mesure sur du papier absorbant. Salez et poivrez à votre convenance.

Dans une tasse, mélangez: le jus du citron avec le miel. Arrosez les rondelles frites d'un filet.

Présentation

Servez chaud, en ayant préalablement parsemé des graines de sésame et du persil ciselé.

Etape 4: ...