

Vite fait, bien fait et tellement délicieux - on en mangerait !!

## **COURGETTES ET AUBERGINES AU FOUR**

Personnes : 2

### *Ingrédients*

1 grosse courgette ou 2 petites  
1 grosse aubergine  
1 à 2 c. soupe de miso blanc (miso noir)  
1 c. soupe de sucre brun, saké ou vinaigre  
2 c. soupe d'eau  
Huile d'olive  
Gros sel marin  
Herbes fraîches au choix (ciboulette, persil, origan, basilic)  
Brins de ciboulette hachés  
Graines de sésame

### *Préparation*

#### **Courgettes :**

Faire des tranches bien épaisses 2 cm ½ environ dans le sens de la longueur  
Faire des entailles en losange sur toute la longueur  
Badigeonner généreusement d'huile d'olive  
Saupoudrer de sel selon votre goût  
Déposer sur une plaque à gâteau chemisée. Cuire au four env. 15 mn à 180°

Avant de servir : Saupoudrer d'herbes fraîches hachées finement et mélangées à un peu d'huile d'olive

#### **Aubergines**

Couper les aubergines en moitié dans le sens de la longueur (garder la queue)  
Entailler la chair sur l'aubergine afin d'aider la cuisson.  
Faire chauffer une poêle à feu vif avec un peu d'huile. Déposer les aubergines côté chair et les laisser griller pendant 3 à 4 mn sans y toucher et couvrir. Leurs faire prendre une belle couleur dorée. Eteindre le feu.

Diluer le miso dans le saké avec le sucre et l'eau et le vinaigre (assez épais)

Badigeonner les aubergines coté chair avec le mélange.

Déposer sur une plaque à gâteau et faire cuire env. 25 mn à 180°

Avant de servir les aubergines saupoudrer de ciboulette hachée, et de graines de sésame.

Je me réjouis de ton retour et je te dis à samedi prochain pour une nouvelle recette

Bon week-end !

Wendy G. pour Vivaveg