

Aubergine Hongshao,

suggestion d'une élève du CSL

L'aubergine Hongshao est une recette simple et délicieuse. Elle s'agit des aubergines cuites à la façon Hongshao, une méthode de cuisson chinoise lente de la sauce soja qu'on caramélise.

Ingrédients:

500 g d'aubergine chinoise ou ronde
1 c. à soupe de sauce de soja claire
1 ciboule
2 gousses d'ail
1 c. à café de sucre
3 c. à soupe d'huile de tournesol

Préparation:

Lavez et essuyez l'aubergine. Coupez en morceaux, la taille d'une grande bouchée. Coupez la ciboule en rondelles, écrasez l'ail puis hachez le.

Chauffez l'huile dans une casserole à feu fort, mettez les morceaux d'aubergine, remuez bien pour que chaque morceau prenne de l'huile.

Baissez un peu le feu, laissez saisir en remuant de temps en temps.

Quand les morceaux sont dorés, baissez encore le feu, laissez cuire tout doucement et n'oubliez pas de remuer de temps en temps.

Quand les morceaux sont devenus tendres (cela prend environ 45 min), ajoutez du sucre, la sauce de soja et la ciboule.

Continuez la cuisson doucement pendant 5 min environ.

Arrêtez le feu, ajoutez l'ail haché, mélangez délicatement.

Servez aussitôt. (Parfait avec du riz!)