

# 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, faites 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: ...