

FICHE DE RECETTE

Sandwich à la japonaise

Claude Pohlig

Légumes de saison - focus sandwichs 25/06/2025

Type de recette	Sandwich
Nombre de portions	
Temps de préparation	
Prix / Portion (HT) :	

INGRÉDIENTS

PRODUIT	QUANTITÉ	UNITÉ
Aubergines classiques		
Huile de tournesol		
Huile de sésame		
Tofu soyeux		
Basilic rouge		
Miso blanc	1	càs
Miso noir	1	càs

DESCRIPTION DE LA RECETTE

Préparation des aubergines

Couper les aubergines en **rondelles régulières**.

Les badigeonner légèrement d'**huile de tournesol**.

Enfourner à **165°C** jusqu'à ce qu'elles soient fondantes et dorées.

Préparation de la crème au miso

Mixer le **tofu soyeux** avec :

1 c. à soupe de miso blanc

1 c. à soupe de miso noir

Un filet d'**huile de sésame**

→ Réserver au frais pour que la préparation prenne en goût.

Montage

Déposer les **rondelles d'aubergine** sur des tranches de pain.

Ajouter une **cuillerée de crème au miso**.

Disposer quelques morceaux de **tofu** (si non mixé, ou un peu de texture en plus selon le visuel souhaité).

Terminer par une touche de **basilic rouge ciselé**.



