

Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les
recettes

Yakitori de légumes

[VEGAN mag 41](#)



Imprimer



Commenter

Préparation: **10 min**

Cuisson: **4 min**

Ingrédients

Pour 2 personnes

- 1 légume de saison au choix (courgette, poivron, brocoli, chou-fleur, par exemple) 2 champignons de Paris
- ½ oignon
- 1 carotte
- 2 c. à s. de graines de sésame
- 1 c. à s. de sirop d'érable (ou de sirop de dattes)
- 2 c. à s. de tamari
- 4 piques à brochettes de 15-20 cm

1. Remplissez un tiers de la cuve du Petit Robinson d'eau et portez à ébullition.
2. Coupez et épluchez, au besoin, chaque légume en tranches fines.
3. Placez les légumes sur les piques puis placez-les sur le tamis du Petit Robinson pour 4 minutes de cuisson.
4. Dans un ramequin mélangez le tamari et le sirop.
5. Retirez les brochettes de légumes du tamis et servez-les en les nappant de sauce et en

parsemant le sésame dessus.

Une recette issue du [magazine 95° #41 \(avril mai juin 2023\)](#) par Sandra Hoche et Mathieu Marchisio.

Note des chefs : On trouve, notamment au rayon cuisine asiatique du commerce, des graines de sésame blanches et noires en mélange. Cela apporte une touche esthétique.

Si je n'aime pas : Le sirop d'érable : Vous pouvez l'enlever de la préparation si, par exemple, vous n'aimez pas la saveur sucrée ou ne pouvez pas manger de sucre.

Vous allez aussi aimer ...

[Pesto d'orties sauvages](#)

[Pavés de bœuf aux échalotes](#)

[Cabillaud aux pleurotes](#)

[Boulettes de sarrasin et tagliatelles de carotte](#)

[Mon compte](#)

[Recettes](#)

[Contact](#)

[CGV](#)

[Newsletter](#)

[+33 \(4\) 94 01 22 61](#)

[Mon compte](#)

[Recettes](#)

[Notre histoire](#)

[Contact](#)

[CGV](#)

[Newsletter](#)

[Facebook](#)

[Pinterest](#)

[Instagram](#)