Mange tes légumes

LE guide pour aimer les légumes et les cuisiner facilement



Infos & recettes



L'aublygine Sa carte d'identité

Saison

Plusieurs couleurs d'aubergine : blanche, violette, zébrée...

- Autre légume star de l'été
- · Principaux mois de consommation : juin, juillet, août, septembre

Bienfaits

- Riche en eau (91%), source de potassium, fibres, acides phénoliques (bénéfiques pour la santé, capacités protectrices, antioxydants)
- · Faible valeur énergétique

En cuisine

- Se consomme principalement **cuite**. Sa chair fondante à un goût un petit peu amer qui se marie parfaitement avec d'autres légumes doux comme la courgette, avec du fromage (chèvre, feta...), de l'huile d'olive, de la tomate...
- Pour prélever sa chair, il suffit de la cuire au four comme un poivron (+/- 30min à 180°C), afin de retirer la peau plus facilement. Il est conseillé de "zébrer" la chair de l'aubergine avec un couteau (faire des traits en diagonale) pour qu'elle cuise mieux.

Le petit +

 Sa chair permet de réaliser un "caviar", idéal comme tartinable (toasts, tartes, sandwich, apéro...) ==> voir recette page suivante

Idées recettes à base d'aubergine



Tarte à l'aubergine

L'aubergine est délicieuse en tarte salée. A découper en lamelles fines à faire revenir à la poêle avant de garnir la pâte à tarte. Ajouter de la tomate, de la courgette, du fromage...



Aubergine farcie

Découper l'aubergine en 2, la passer au four avec de l'huile d'olive. Récupérer la chair en creusant avec une cuillère, réaliser une farce selon vos goûts (viande hachée, lentilles, légumes, quinoa...) et repasser au four.



Rondelles d'aubergine

Réaliser des rondelles d'aubergine assez fines et les passer au four avec un petit peu d'huile d'olive jusqu'à ce qu'elles soient fondantes. Elles agrémenteront parfaitement un plat de pâtes à la sauce tomate ou une salade par exemple.



Toasts au caviar d'aubergine & morza



Ingrédients : (pour 2)

- 2 tranches de pain aux céréales
- 2 aubergines
- · 4 cas d'huile d'olive extra vierge
- · 2 cas de jus de citron
- · poivre, ail en poudre, sel
- billes de mozzarella
- poivron mariné
- farine

Instructions:

- Commencer par laver les aubergines et les faire cuire au four pendant environ 30 minutes à 180°. Sortir les aubergines du four et les laisser refroidir.
- Enlever la peau à l'aide d'un couteau. Puis, découper la chair en morceaux.
- Dans le bol d'un robot, déposer les morceaux d'aubergine, rajouter l'huile d'olive, l'ail en poudre, le jus de citron, poivrer et saler légèrement. Mixer le tout jusqu'à obtenir une substance homogène.
- Façonner des boules de caviar d'aubergine en mettant une bille de mozzarella au centre. Fariner un peu. Passer le tout au four pendant 15-20min à 180°C, le temps que la mozza fonde. Les boules vont s'effondrer mais pas de panique, on va les tartiner!
- Tartiner le caviar d'aubergine à la mozza sur les tranches de pain. Ajouter quelques morceaux de poivron mariné. Vous pouvez toaster le pain avant si vous le souhaitez

Mange tes légumes

LE guide pour aimer les légumes et les cuisiner facilement



 $@ma_hea\ell thy_tendency$



Like



Commente



Enregistre pour plus tard



Partage