

# Aubergine

---

## **CAVIAR D'AUBERGINE AU MIEL ET AU ROMARIN**

2	aubergines
4	brins de romarin frais
2	gousses d'ail hachées
4 c. À tb	miel
4 c. À tb	huile de canola
	Poivre et sel

- Préchauffer le four à 375|° degré.
- Couper les aubergines en deux dans le sens de la longueur. Tailler la chair à l'aide d'un couteau en formant un quadrillé. Placer sur chaque aubergine un brin de romarin.
- Mélanger dans un bol la moitié de l'huile, sel, poivre, la moitié du miel et l'ail haché. Verser sur les aubergines.
- enfournez environ 30 minutes.
- Au sortir du four, enlever la chair à l'aide d'une cuillère. Ajouter le reste de l'huile et le miel dans un robot avec la pulpe d'aubergine. Pulser. Refroidir. Déguster le caviar avec un filet d'huile d'olive et un bon pain aux noix.

# Aubergine

---

## CRÈME D'AUBERGINE À LA CANNELLE

1	aubergine
1	oignon émincé
1 boîte	pois chiches égouttés (100g)
3 c. À tb	huile d'olive
150g	fromage à tartiner ail et fines herbes
1	gousse d'ail hachée
½	citron pressée
1 c. À tb	coriandre fraîche
1 c. À thé	moutarde de dijon
1 c. À tb	cannelle moulue
	Sel et poivre

- Laver et éplucher l'aubergine, la couper en rondelles, faire cuire à la vapeur avec l'oignon émincé environ 10 minutes. Bien égoutter.
- Mixer la chair d'aubergine et l'oignon avec les pois chiches, l'huile d'olive et le fromage afin d'obtenir une purée lisse.
- Ajouter le reste des ingrédients et mélanger.
- Laisser reposer 1 h au frigo.
- Servir avec des pitas frais ou grillés.

# Aubergine

---

## **BEIGNETS D'AUBERGINE À L'INDIENNE**

1 aubergine  
120g farine de blé  
1 c à tb curry  
½ c. À thé cumin  
2 c. À tb coriandre fraîche  
½ c. À thé gingembre moulu  
1 gousse d'ail hachée  
Sel et poivre  
Eau

- Préparer la pâte : mettre la farine dans un bol, ajouter le curry, le cumin, la coriandre, le gingembre, l'ail, sel, poivre.
- Mélanger à l'aide d'une cuillère de bois et ajouter peu à peu l'eau. La pâte ne doit pas être trop liquide.
- Préparer l'aubergine (laver, éplucher et couper en rondelles de 0,5 cm environ) plonger les rondelles dans la pâte et déposer dans la friteuse, sortir les beignets quand ils sont bien dorés.
- Server avec une mayo au cari (mayonnaise maison, ou du commerce, avec une bonne cuillère de cari).

# Aubergine

---

## AUBERGINE À LA PARMIGIANA

1	Grosse aubergine
	Farine
4 t	huile végétale
2 t	sauce tomate maison ou du commerce
	Basilic frais haché
	Origan frais haché
5 c. À tb	mozzarella râpée
4 c. À tb	parmesan râpé

- Couper l'aubergine en tranches d'env. ¼ pouce d'épaisseur. Saler les aubergines et laisser dégorger env. 15 minutes. Épongez-les sur du papier absorbant. Fariner les tranches d'aubergines et frire dans l'huile jusqu'à ce qu'elles deviennent dorées. Bien égoutter.
- Dans un plat allant au four, étendre une fine couche de sauce tomate, saupoudré de basilic et d'origan. Déposer une couche d'aubergine et recouvrir de sauce. Saupoudrer de mozzarella et parmesan. Recommencer l'opération en terminant avec du fromage.
- Cuire au four à 350 degré pendant 20 minutes. Sortir du four et laisser reposer 10 minutes avant de servir.

# Aubergine

---

## **AUBERGINES FARCIES**

4	aubergines (4-8 portions)
	huile d'olive
1	gros oignon haché
2-3	gousses d'ail broyées
4	tomates pelées et hachées
2 c.à tb	herbes fraîches hachées
	sel et poivre du moulin
	mozzarella râpée
4 c.à tb	chapelure
	un peu de beurre

- Préchauffer le four à 400 f. Couper les aubergines en deux dans le sens de la longueur et faire un quadrillé avec un couteau assez profondément. Saupoudrer de sel et laisser reposer 30 minutes côté coupé vers le bas.
- Entre-temps, faire chauffer l'huile dans une casserole et faire sauter l'oignon et l'ail. Placer dans un bol et mélanger avec les tomates et les herbes. Ajouter de l'huile dans la casserole. Rincer les aubergines et les éponger. Les mettre dans la casserole, surface coupée vers le bas et laisser cuire doucement pendant 15 minutes. Les aubergines absorbent l'huile, en ajouter au besoin.
- Enlever un peu de chair des aubergines, réduire en purée et mélanger avec le reste de la farce. Assaisonner.
- Placer la farce dans les aubergines et couvrir de mozzarella. Saupoudrer de chapelure et ajouter du beurre.
- Cuire pendant 20 minutes, jusqu'à ce que la chapelure soit croustillante.

# Aubergine

---

## ROLLATINIS AUX AUBERGINES

4	aubergines moyennes coupées en longueur d'env. ½ po d'épaisseur
1 c. À tb	sel
1 c. À thé	sel
½ t	huile d'olive extra-vierge et un peu plus à verser en filet
3 c. À tb	pignons rôtis
32 oz	fromage ricotta
2	œufs battus
½ t	mozzarella râpée
3 c. À tb	parmesan râpé
1	bouquet de basilic finement haché
2 t	sauce tomate maison ou du commerce
	Poivre du moulin

- Disposer les tranches d'aubergines sur une plaque à pâtisserie. Les saupoudrer de 1 c. à table de sel, après 15 minutes, les rincer et les assécher à l'aide d'essuie-tout.
- Préchauffer une poêle à fond cannelé à intensité modérée. Badigeonner les tranches d'aubergines d'huile d'olive et les faire griller 4 minutes par côté ou jusqu'à ce qu'elles soient brunies et bien tendres.
- Préchauffer le four 375 f. Huiler légèrement un plat à gratin de 13" x 9" x 2" h.
- Dans un grand bol, combiner la ricotta et les œufs. Incorporer la mozzarella, le parmesan et les pignons. Ajouter le basilic (ne pas trop remuer). Mettre 1 c. à table de du mélange de fromage sur le bout le plus étroit de l'aubergine et rouler bien serré. Placer les rollatins aux aubergines joint en dessous dans le plat allant au four. Étendre la sauce tomate sur les rouleaux. Saler et poivrer.
- Faire cuire au four env. 15 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient bien chauds. Verser un mince filet d'huile d'olive et servir.

# Aubergine

---

## **GRATIN DE LÉGUMES MÉDITÉRANÉENS**

80 G	beurre
2	poivrons (1x rouge/ 1x jaune)
1	oignon rouge coupé en quartier
5	petites aubergines coupées en morceaux
5	petites courgettes coupées en morceaux
150 g	champignons de paris coupés en deux
1	bouquet de basilic (les feuilles seul.)
20 g	parmesan râpé
30 g	gruyère râpé

- Faites chauffer l'huile et le beurre dans une grande poêle.
- Faire revenir les légumes en deux fois pour qu'ils soient assez tendres.
- Déposez dans un plat allant au four. Salez et poivrez.
- Mélangez les deux fromages ensemble. Parsemez les légumes de basilic et de fromage.
- Passez le plat sous le grill afin de faire fondre le fromage.