



Partager | S'inspirer | Découvrir

Inspiration pour utiliser les aubergines

Chez nous, je qualifierais l'aubergine de «mal aimée» ou «d'intimidante». Pourtant, c'est un légume plein de saveur et qu'on peut apprêter de tellement de façons différentes. Je vous partage quelques-unes de mes recettes préférées, qui ont de quoi séduire même les plus hésitants...

PISTE 1 Ratatouille au four

Selon le contenu de votre frigo, couper en dés courgettes, poivrons, oignons, aubergines. Ajouter des tomates en dés ou cerises, de l'huile d'olive, de l'ail frais, du parmesan râpé, sel et poivre et des herbes à votre choix. Mettre le tout dans un plat légèrement huilé qui va au four avant de couvrir d'aluminium. Cuire environ 20 minutes ainsi puis retirer l'aluminium et poursuivre encore 15 minutes. Servir en accompagnement ou en plat principal, avec une belle salade verte.

PISTE 2 Chaussons à l'agneau et aux aubergines

Pour cette recette, on peut préparer une pâte brisée ou encore se procurer un paquet de pâte feuilletée du commerce. Faire revenir dans l'huile d'olive des échalotes françaises ou un oignon finement hachés. Ajouter environ 250 g d'agneau haché et faire revenir en l'émiettant. Ajouter une aubergine coupée en petits dés, de l'ail haché et de la coriandre. Assaisonner au goût. Former des disques de pâtes, garnir du mélange (bien égoutté) et badigeonner avec de l'œuf. Faire cuire au four à 375F jusqu'à ce les chaussons soient bien dorés.

PISTE 3 Boulettes aux aubergines

Couper l'aubergine en deux et la badigeonner d'huile et d'ail frais. Mettre au four environ 25 minutes sur une plaque. Couper l'aubergine en morceaux et passer la au robot avec une boîte de pois chiches, un oignon haché finement, du romarin et environ 1/3 de tasse de parmesan. Ajouter 1/3 de tasse de chapelure au mélange. Former de petites boulettes et les faire frire à la poêle.

Délicieuse dans un petit pain grillé, avec un peu de sauce tomate et de la roquette légèrement citronnée. Pour ma part, j'adore les intégrer à mes pâtes, avec un peu de sauce tomate et de fromage râpé.

PISTE 4 Salade d'aubergines grillées

Faire de belles tranches d'aubergines sur la longueur. Badigeonner d'huile d'olive et assaisonner avec sel et poivre. Griller les tranches sur le BBQ environ 4 minutes de chaque côté. Servir avec une vinaigrette moutarde et herbes (huile d'olive, moutarde à l'ancienne, vinaigre de vin blanc, basilic ou persil frais, poivre).