

# QUE FAIRE AVEC...

## ... deux ou trois Aubergines ?



### Aubergines grillées

- ✿ Couper 2 aubergines en rondelles d'1 cm d'épaisseur environ.
- ✿ Après les avoir laissées dégorger, les faire revenir à la poêle dans un peu d'**huile d'olive**, 1 min par face. Saler et poivrer.
- ✿ Placer dans un plat de service, et saupoudrer d'**ail** et de **persil** finement haché. En accompagnement d'une viande blanche ou rôtie.

\* \* \*

### Caviar d'aubergine

- ✿ Equeuter et laver 2 aubergines. Les enfourner entières 25 à 40 min (selon la grosseur) emballées dans du papier d'aluminium. Quand elles sont cuites, les retirer du four et les couper en deux.
- ✿ Avec une petite cuillère, évider les aubergines (si des graines sont trop grosses, les retirer avant de prélever la chair).
- ✿ Eplucher et écraser **deux gousses d'ail** et **10 graines de coriandre**. Ajouter le mélange aux aubergines, et arroser du **jus d'un citron** et de **2 cuillères à soupe d'huile d'olive**. Mélanger le tout en écrasant bien à la fourchette.
- ✿ Servir tiède en accompagnement de poisson et grillade, ou froid en tapas sur pain grillé.

\* \* \*

### Eventail d'aubergines et tomates

- ✿ Laver 2 aubergines (600 g) et **350 g de tomates**. Couper sans les peler, les aubergines et les tomates en rondelles de 1 cm d'épaisseur.
- ✿ Faire cuire les aubergines 10 à 15 min à la vapeur : elles doivent être cuites mais rester fermes.
- ✿ Dans un bol, mélanger **10 cl de crème fraîche** et **1 ½ cuillères à café de moutarde**. Saler.
- ✿ Déposer les aubergines dans un plat allant au four, et les recouvrir avec le mélange et de fines lamelles **d'emmental ou gruyère (70g)**. Recouvrir avec les tomates.
- ✿ Enfourner à 180°C pendant 30 min environ. Avant de servir, saupoudrer de **basilic** finement ciselé.

\* \* \*

### Aubergines farcies à la feta

- ✿ Couper 2 aubergines en deux, et les évider en prenant soin de ne pas percer la peau.
- ✿ Couper la chair en dés et la mélanger avec **15 cl de coulis de tomates**, **2 cuillères à soupe de thym séché**, **150 g de feta** écrasée.
- ✿ Farcir les aubergines, puis les placer dans un plat à gratin. Arroser d'**huile d'olive**, saler et poivrer.
- ✿ Enfourner 1h à 170°C.

\* \* \*

## Aubergines farcies à la bolognaise

- ✿ Couper 2 aubergines en 2 dans le sens de la longueur, puis retirer un peu de chair à l'aide d'une cuillère. Enfourner les aubergines à 180°C pendant 20 à 30 min, jusqu'à ce qu'elles soient cuites (un peu ridées).
- ✿ Pendant ce temps, faire cuire **500g de viande hachée** dans une poêle ; y ajouter **3 ou 4 oignons**, **3 ou 4 gousses d'ail**, et laisser dorer. Incorporer ensuite la chair d'aubergine hachée, puis **4 tomates** coupées en morceaux. Une fois le tout cuit, rajouter **50cl de purée de tomate**, assaisonner avec sauce soja, citron, herbes et épices selon les goûts, puis laisser mijoter 5 min à feu doux.
- ✿ Retirer les aubergines du four et remplir chaque moitié d'aubergine avec la préparation. Saupoudrer de chapelure ou recouvrir d'**emmental râpé**, et passer au grill quelques minutes.
- ✿ Servir chaud avec un peu de riz, ou une salade.

\* \* \*

## Moussaka

- ✿ Faire une béchamel : faire fondre **30 g de beurre**, ajouter **30 g de farine**, et mouiller progressivement avec **50 cl de lait** en remuant. Saler.
- ✿ Equeuter et découper 3 aubergines en lamelles de 5 mm d'épaisseur. Les passer au grill (ou à la poêle, dans ce cas les déposer ensuite sur du papier absorbant), 1 mn sur chaque face. Saler chaque tranche.
- ✿ Eplucher et couper grossièrement **2 oignons**. Les faire revenir dans une cocotte. Ajouter **500 g de viande d'agneau** coupée en très petits morceaux.
- ✿ Après 10 min de cuisson, passer la viande rapidement au mixeur, puis remettre dans la cocotte avec un peu d'huile. Ajouter **2 tomates** épluchées (les ébouillanter 30 sec pour faciliter l'épluchage). Saler et poivrer, et ajouter une pincée de **coriandre**.
- ✿ Disposer dans le fond d'un plat allant au four une fine couche de chapelure. Alternier ensuite une couche d'aubergine, une couche de viande, une couche de béchamel. Pour terminer, disposer des tranches de mozzarella (facultatif) ou une couche de béchamel ou parsemer de parmesan.
- ✿ Enfourner à mi-hauteur pendant 45 min à 200°C. Servir avec une salade.

\* \* \*

## Aubergines farcies à la sarriette

- ✿ Laver 3 aubergines et en ôter le pédoncule. Les couper en deux sans les peler et les creuser à la cuillère. Saler l'intérieur, les retourner sur une passoire, et les laisser dégorger pendant 1 heure au moins.
- ✿ Nettoyer **200 g de champignons** et les hacher avec la chair retirée des aubergines, **2 gousses d'ail** et **2 oignons**. Faire chauffer **2 c-à-s d'huile d'olive** dans une poêle et mettez la farce à revenir un peu. Saler, poivrer.
- ✿ Faire une **béchamel** (cf. recette ci-dessus) et y incorporer **2 oeufs** battus et des herbes hachées (**thym, sarriette, persil, laurier**). Ajouter la farce et vérifier l'assaisonnement.
- ✿ Huiler un plat à gratin. Presser les aubergines pour retirer l'excédent d'eau. Les ranger et les emplir de farce.
- ✿ Saupoudrer avec **50 g d'emmental râpé** et faire cuire pendant 30 minutes à four moyen.
- ✿ Servir bien chaud.

\* \* \*

## Curry d'aubergine

- ✿ Eplucher les aubergines et les couper en gros cubes.
- ✿ Eplucher et couper en gros morceaux **un oignon**.
- ✿ Mixer ensemble l'oignon, **4 gousses d'ail**, **un dé de gingembre**.
- ✿ Verser la préparation dans une cocotte, ajouter **10 ml d'huile d'olive** et du **thym**. Mettre à mijoter 5 min à feu moyen.
- ✿ Ajouter **une cuillère à soupe de curry en poudre**, **½ cuillère à café de cannelle** et **2 cuillères à café de cumin**. Remettre à mijoter 5 min à feu moyen.
- ✿ Ajouter **400 g de pulpe de tomates** et **une cuillère à café de sucre roux**. Remettre à mijoter 5 mn.
- ✿ Ajouter ensuite les aubergines et **100 g de lait de coco**, **15 cl d'eau**. Laisser mijoter 50 min à feu moyen, en remuant régulièrement.
- ✿ Déguster tiède ou chaud avec l'accompagnement de son choix.

\* \* \*

Retrouvez ces recettes sur [www.lesbiodelisle.fr](http://www.lesbiodelisle.fr)