

Fabuleuses aubergines vol. 2

Fabuleuses aubergines vol. 2

Introduction	13
Quelques recettes de base autour de l'aubergine	15
Caviar d'aubergines	16
Crème d'aubergines à la feta	17
Gaspacho d'aubergine et de tomate	20
Galettes d'aubergines et de haricots rouges	21
Chutney d'aubergine et poivron au curry	22
Confiture d'aubergines aux épices	24
Chichoumeille, la ratatouille du Languedoc	26
Aubergines aux tomates séchées et au vinaigre balsamique	27
Pickles d'aubergines	30
L'aubergine végétarienne	33
Aubergines farcies aux champignons à la béchamel	34
Aubergines sautées à la chinoise	36
Beignets d'aubergines à la raclette et au pavot	38
Blettes farcies à la grecque	40
Boreka aubergine et feta	42
Boulettes kefta aubergine, feta et menthe	44
Chausson tomate-aubergine-mozzarella	46
Compotée d'aubergines aux cacahuètes	48
Gâteau de pâtes aux aubergines	50
Gratin de pain perdu aux aubergines et champignons	52
Pâtes aux aubergines et à la ricotta	54
Rouleaux d'aubergine farcis aux pois chiches	56

Salade d'aubergine et lentilles aux billes de labneh	58
Salade d'aubergines grillées aux noix	60
Sandwichs aux boulettes d'aubergines alla parmigiana	62
Soufflé à l'aubergine et au cheddar	64
Tartines à la tomme et confiture d'aubergines aux épices	66
L'aubergine, côté terre	69
Aubergines rôties à la harissa, houmous crémeux et chorizo à cuire	70
Brochettes d'agneau et aubergines	72
Bruschetta de boudin noir aux oignons et aubergine éventail	74
Bundt cake à la provençale	76
Burger du potager	78
Eggplant breakfast	80
Filet mignon de porc, aubergines et oignons rôtis, tomates crues	82
Gaufres à la patate douce, pickles d'aubergines et pastrami	84
Lioulia Kebab	86
Serdakh azerbaïdjanais	87
Maklouba syrienne aux aubergines	90
Pennes aux aubergines, poulet et bleu d'Auvergne	92
Pizza tressée au veau haché, aubergines et olives	94
Pizzettes au caviar d'aubergine, chorizo et fromage	96
Porc frit aux aubergines	98
Poulet farci aux vermicelles sur lit d'aubergines et de pois chiches	100
Ramen aux aubergines et porc rôti	102
Roulade de lapin à la tomate, aubergine et parmesan	104
Tajine de boeuf aux aubergines	106
Tarte pétales d'aubergine et viande hachée	108

Tian d'aubergine à la coppa et au fromage de chèvre	110
L'aubergine, côté mer	113
Aubergines farcies au thon et aux olives vertes	114
Aubergines fondante façon vitello tonnata	116
Crumble d'aubergines, courgettes et cabillaud	118
Curry vert de poisson aux aubergines	120
Millefeuille de lieu noir et aubergines en papillote	122
Moules au cumin et aux aubergines	124
Orecchiette à la sauce tomate et poulpe grillé	126
Poisson à l'espagnole et aubergines fumées	128
Ravioles à la brandade nîmoise et aubergines	130
Salade de pommes de terre inspiration caponata aux sardines	132
Sandwich au pain de seigle, caviar d'aubergine et truite fumée	134
Socca aux aubergines, poivrons et lamelles de poutargue	136
Soupe d'aubergines et crevettes	138
Wok de crevettes et d'aubergines croquantes	140
Inspirations	142



Introduction

'aubergine est un légume magique! Non seulement, elle semble avoir le pouvoir de se décliner à l'infini mais elle a aussi le don de vous transporter de façon quasi-instantanée dans différentes contrées du globe, tant elle est présente dans de nombreuses cuisines d'Europe et d'Asie.

Vraisemblablement originaire d'Inde, connue et cultivée de façon certaine en Chine vers 500 avant J.-C., l'aubergine va peu a peu se répandre en Asie et en Afrique du Nord où sa culture semble attestée dès le IXème siècle. En Europe, elle est connue dès le Moyen-Âge mais non consommée car surnommée la « pomme du fou » aux vertus maléfiques. C'est sous le règne de Louis XIV qu'elle commence à être cultivée dans les potagers du Roi et il faudra attendre le XIXème pour que sa consommation se généralise en Europe.

Si en France, la culture maraîchère s'est longtemps cantonnée à des espèces violettes en forme de massue, on commence à découvrir des aubergines blanches, rayées, rondes ou longues. Assez similaires au goût, ces différentes variétés apportent un joli camaïeu de couleurs et ouvrent la porte à de nouvelles recettes.

À travers la soixantaine de recettes présentées dans cet ouvrage, vous découvrirez une multitude de façons de la cuisiner et de l'associer à d'autres ingrédients. Des recettes les plus classiques et à des réalisations plus travaillées, l'aubergine se décline tout au long de l'été pour ne jamais s'en lasser. L'aubergine se prête aussi bien aux recettes végétariennes qu'aux recettes avec de la viande et de la charcuterie. On l'associe moins aisément aux produits de la mer et pourtant elle fait merveille aussi avec cette catégorie. Quelle que soit votre envie du moment et votre niveau en cuisine, vous trouverez forcément dans ce livre une recette qui vous donnera envie de sublimer l'aubergine et de l'inviter à votre table.

À vos casseroles!

Avertissements

Les temps de cuisson sont donnés à titre informatif. Adaptez-les en fonction de votre matériel.



Quelques recettes de base autour de l'aubergine

Caviar d'aubergines

Cuisson	Pour	Coût	Repos
30 minutes	Un bol	€€	2 heures
Les ingrédients		La recette	
 2 aubergines, 2-3 gousses d'ail, 1 cc de cumin moulu, 1 cs de jus de citron, 2-4 cs d'huile d'olive, sel et poivre. 	longueur. Entailler couteau. Poser sur u minutes dans un fou	la chair en q une plaque de cui ur préchauffé à 18 puis prélever la c	dans le sens de la quadrillage avec un isson et faire cuire 30 0°C.
sei et poivie.	cumin et le jus de	e citron. Mixer er l'huile d'olive	jusqu'à obtenir une è à votre goût pour
	3. Réserver au mo déguster.	oins deux heures	s au frais avant de
	Conseil : Varier les ép	vices en fonction de	vos goûts.
	Conservation: 2-3 jou	ırs au frais dans un	e boîte hermétique.

Crème d'aubergines à la feta

Cuisson	Pour	Coût	Repos
30 minutes	Un bol	€€	2 heures
Les ingrédients		La recett	e
 1 grosse aubergine, 1 gousse d'ail, 100 g de feta, 2 cc de jus de citron, 	longueur. Enta	iller la chair en	ux dans le sens de la quadrillage avec un cuisson et faire cuire 30 180°C.
2 cs d'huile d'olive,sel et poivre.	un saladier ave émiettée et le j	ec la gousse d'ail p jus de citron. Mix	a chair. La mettre dans pelée et hachée, la feta er jusqu'à obtenir une d'olive, saler et poivrer.
	3. Réserver au déguster.	moins deux heu	res au frais avant de
	Conseil : Varier le	es épices en fonction a	le vos goûts.
	Conservation : 2-	3 jours au frais dans	une boîte hermétique.





Gaspacho d'aubergine et de tomate

Cuisson	Pour	Coût	Repos
30 minutes	6 personnes	€€	2 heures

Les ingrédients

- 1 oignon,
- 500 g d'aubergines,
- 500 g de tomates,
- 1 gousse d'ail,
- 2 cs d'huile d'olive,
- basilic,
- sel et poivre.

La recette

- 1. Éplucher et émincer l'oignon. Couper les aubergines en dés. Peler les tomates et les détailler en morceaux. Peler l'ail.
- 2. Faire chauffer l'huile d'olive dans une casserole à fond épais. Y faire revenir l'oignon et les aubergines quelques minutes. Ajouter les tomates et l'ail. Saler et poivrer et couvrir à hauteur d'eau. Amener à ébullition puis laisser mijoter 20 minutes.
- 3. Hors du feu, ajouter une belle poignée de feuilles de basilic puis mixer jusqu'à obtenir une texture lisse et onctueuse. Rectifier l'assaisonnement au besoin.
- 4. Laisser tiédir puis placer au frais pendant au moins deux heures.
- 5. Verser dans des verrines ou des bols et décorer de feuilles de basilic.

Conservation : 2-3 jours au frais dans une boîte hermétique.

Galettes d'aubergines et de haricots rouges

Cuisson	Pour	Coût	Repos
45 minutes	10-12 pièces	€€	1h15

Les ingrédients

- 400-500 g d'aubergine,
- ½ oignon rouge,
- 200 g de haricots rouges cuits,
- 1 œuf,
- 30 g de flocons d'avoine,
- 30 g de farine de blé T65,
- 1 poignée de persil,
- ¼ cc de paprika doux ou fumé,
- 30 g de parmesan râpé,
- sel et poivre.

La recette

- 1. Couper l'aubergine en dés et la faire cuire à la vapeur jusqu'à ce qu'elle soit tendre. La mettre dans une passoire et laisser égoutter une heure. Presser les morceaux d'aubergines pour en extraire le maximum d'humidité.
- 2. Peler et couper grossièrement l'oignon. Placer tous les ingrédients dans la cuve d'un robot ménager équipé de sa lame en S et mixer pour obtenir une préparation homogène. Placer la préparation 15 minutes au frais.
- 3. Sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, former des galettes à l'aide d'un emporte-pièce de 5-7 cm de diamètre.
- 4. Faire cuire 25-30 minutes dans un four préchauffé à 190°C.
- 5. Laisser tiédir avant de décoller de la plaque.
- 6. Déguster tiède ou froid avec une tartinade ou une sauce de votre choix.

Conservation : 2-3 jours au frais dans une boîte hermétique. Congélation possible

Chutney d'aubergine et poivron au curry

Cuisson	Pour	Coût
45 minutes	2 bocaux	€€

Les ingrédients

- 1 grosse aubergine,
- 1 oignon,
- 1 gros poivron rouge,
- 4 tomates moyennes,
- 20 cl d'huile de pépin de raisin,
- 1 cc de graines de coriandre,
- 1 cc de graines de cumin,
- 1 cc de graines de fenouil,
- 15 cl de vinaigre de cidre.
- 1 cs de miel,
- 1 bouquet de thym,
- 1 cc de curry en poudre,
- sel et poivre

La recette

- 1. Tailler l'aubergines en petits cubes. Peler et émincer finement l'oignon. Épépiner le poivron et le couper en dés. Monder et concasser les tomates.
- 2. Faire chauffer l'huile dans une sauteuse. Y faire roussir les graines de coriandre, de cumin et de fenouil pendant une minutes. Ajouter les aubergines et faire frire 5 minutes. Ajouter le poivron et l'oignon. Saler et poivrer. Poursuivre la cuisson 5 minutes.
- 3. Déglacer avec le vinaigre et ajouter le miel. Couvrir et porter à ébullition. Puis ajouter les tomates, le curry et le thym. Porter de nouveau à ébullition puis laisser mijoter à feu doux 30 minutes.
- 4. Verser le chutney brûlant dans les bocaux. Les refermer et laisser refroidir. Stocker dans un endroit frais et à l'abri de la lumière.

Conservation : Se conserve plusieurs mois avant ouverture et 15 jours au frais après ouverture.



Confiture d'aubergines aux épices

Cuisson	Pour	Coût	
50 minutes	2 pots	€€	

Les ingrédients

- 500 g d'aubergines,
- 50 cl d'eau,
- 3 étoiles de badiane,
- 1 bâton de cannelle,
- 2 graines de cardamome,
- 1 gousse de vanille,
- 400 g de sucre spécial confiture.

La recette

- 1. Couper les aubergines en dés d'un centimètre de côté.
- 2. Dans une cocotte en fonte, verser 50 cl d'eau et le sucre. Porter à ébullition. Ajouter la badiane, la cannelle, les graines de cardamome et la gousse de vanille incisée et grattée. Laisser cuire le sirop 5 minutes.
- 3. Ajouter les aubergines et poursuivre la cuisson à feu doux 40 minutes en mélangeant de temps en temps.
- 4. Mettre la confiture en pot. Les refermer et laisser refroidir. Stocker dans un endroit frais et à l'abri de la lumière.

Conservation: Se conserve plusieurs mois avant ouverture et 15 jours au frais après ouverture.



Chichoumeille, la ratatouille du Languedoc

Cuisson

3 heures

Pour Coût

6 personnes €€

Les ingrédients

- 2 aubergines,
- huile d'olive,
- 2 oignons,
- 6 grosses tomates très mûres,
- 2 branches de thym,
- 1 cc de sucre,
- 1 gousse d'ail,
- 2 cs de persil,
- sel et poivre.

La recette

- 1. Couper les aubergines en cubes d'un centimètre de côté. Les faire revenir dans un filet d'huile d'olive dans une cocotte en fonte 10 à 15 minutes.
- 2. Éplucher et émincer les oignons.
- 3. Débarrasser les aubergines dans une assiette et faire revenir les oignons jusqu'à ce qu'ils soient translucides.
- 4. Monder et concasser les tomates.
- 5. Ajouter les tomates dans la cocotte et remettre les aubergines. Ajouter le thym et le sucre. Saler et poivrer.
- 6. Laisser compoter à feu très doux et à couvert deux heures. Retirer le couvercle et poursuivre la cuisson un heure.
- 7. Peler et presser l'ail. L'ajouter avec le persil 5 minutes avant la fin de la cuisson.
- 8. Servir bien chaud en accompagnement.

Conservation : 3-4 jours dans une boîte hermétique au frais. Congélation possible.

Aubergines aux tomates séchées et au vinaigre balsamique

Cuisson	Pour	Coût
30 minutes	4-6 personnes	€€

Les ingrédients

- 2 oignons rouges,
- 5 gousses d'ail,
- 2 aubergines,
- huile d'olive,
- une dizaine de pétales de tomates séchées,
- 2 cs de vinaigre balsamique,
- 1 cs de sucre roux,
- sel et poivre.

La recette

- 1. Éplucher et émincer les oignons. Peler et presser l'ail. Couper les aubergines en cubes d'un centimètre de côté.
- 2. Faire revenir les oignons dans un filet d'huile d'olive dans une cocotte en fonte jusqu'à ce qu'ils soient translucides.
- 3. Ajouter les aubergines et deux cuillères à soupe d'huile d'olive. Saler et poivrer. Faire cuire à feu moyen doux 20 minutes.
- 4. Couper les pétales de tomate en fines lanières et les ajouter dans la cocotte avec le vinaigre balsamique et le sucre. Poursuivre la cuisson 2 minutes.
- 5. Déguster chaud ou froid en accompagnement.

Conservation : 3-4 jours dans une boîte hermétique au frais. Congélation possible.





Pickles d'aubergines

Cuisson	Pour	Coût	Repos
30 minutes	1 gros bocal	€€	1 mois

Les ingrédients

- 500 d'aubergines,
- 30 cl d'huile de pépins de raisin,
- 4 gousses d'ail,
- 5 cm de gingembre frais,
- 1 cs d'huile de sésame,
- 6 piments oiseaux secs,
- 1 cc de curcuma,
- 3 cs de mélange d'épices pour conserve,
- 2 cs de sel,
- 100 g de miel liquide.

La recette

- 1. Couper les aubergines en rondelles ou en dés selon la taille des aubergines. Faire chauffer l'huile dans une sauteuse et y faire frire les aubergines jusqu'à ce qu'elles soient bien moelleuses. Les égoutter et les mettre dans un plat creux.
- 2. Éplucher l'ail et le gingembre et les couper finement. Les faire frire dans l'huile de sésame. Ajouter les piments émiettés et le curcuma. Égoutter les morceaux d'ail, de gingembre et le piment et les mettre avec les aubergines.
- 3. Faire roussir 3-4 minutes le mélange d'épices pour conserve dans l'huile restante dans la sauteuse.
- 4. Saler les aubergines et verser le contenu de la sauteuse sur les aubergines. Ajouter le miel et bien mélanger.
- 5. Transférer dans des bocaux propres et stérilisés. Bien refermer et stocker au frais.
- 6. Commencer à consommer après un mois de repos.

Conservation : Plusieurs mois au frais avant ouverture et 15 jours au frais après ouverture.





L'aubergine végétarienne

Aubergines farcies aux champignons à la béchamel

Cuisson	Pour	Coût	Repos
50 minutes	4-6 personnes	€€€	30 minutes

Les ingrédients

- 4 aubergines moyennes,
- 1 oignon,
- 1 gousse d'ail,
- 400 g de champignons bruns ou de Paris,
- huile d'olive,
- 1 cs de persil ciselé,
- 1 cs de menthe ciselée,
- 1 cs d'aneth ciselée,
- 1 cs de basilic ciselé,
- noix de muscade moulue,
- 30 à 50 cl de béchamel,
- fromage râpé de votre choix,
- sel et poivre.

La recette

- 1. Couper les aubergines en deux dans la longueur. Retirer la chair à l'aide d'une petite cuillère sans percer la peau. Saler les coques d'aubergines et les laisser dégorger 30 minutes. Couper la chair des aubergines en petits dés.
- 2. Rincer les aubergines puis les faire cuire 10 minutes dans un four préchauffé à 180°C.
- 3. Pendant ce temps, peler l'oignon et l'ail. Émincer l'oignon et presser l'ail. Nettoyer et couper en fines tranches les champignons.
- 4. Faire chauffer un filet d'huile dans une sauteuse et y faire revenir l'oignon jusqu'à ce qu'il soit translucide. Ajouter l'ail, les dés d'aubergines et les champignons et continuer la cuisson jusqu'à ce que l'eau des champignons et des aubergines se soit évaporée. Saler et poivrer.
- 5. Hors du feu, ajouter les herbes aromatiques, la noix de muscade et rectifier l'assaisonnement au besoin. Incorporer la béchamel.
- 6. Répartir la préparation dans les coques d'aubergines. Parsemer de fromage.
- 7. Faire cuire 20 minutes dans un four préchauffé à 180°C.
- 8. Déguster bien chaud avec une salade verte.

Conservation : 3-4 jours dans une boîte hermétique au frais. Congélation possible.



Aubergines sautées à la chinoise

Cuisson	Pour	Coût	Repos
10 minutes	4 personnes	€€	20 minutes

Les ingrédients

Les aubergines :

- 500 g d'aubergines longues,
- 2 cs de vinaigre blanc,
- 25 g d'ail,
- 2 piments frais,
- 1 oignon vert,
- 2 cs de fécule de maïs,
- huile de pépins de raisin,
- 1 cc de gingembre frais râpé,
- 1 cc de sel,
- 1 cc d'huile de sésame,
- 1 cs de graines de sésame.

La sauce:

- 1 cs de sauce soja claire,
- 1 cs de sauce soja foncée,
- 1 cs de vinaigre de riz noir,
- 1 cs de sauce d'huître (existe en version végétale),
- 1 cc de sucre,
- 1 cc de fécule de maïs,
- 10 ml d'eau,
- poivre.

La recette

- 1. Couper les aubergines en biais pour obtenir des tronçons d'environ 3 cm de large. Les mettre dans un saladier d'eau avec deux cuillères à soupe de vinaigre blanc. Les égoutter puis les saupoudrer de sel et laisser dégorger 15 minutes dans une passoire.
- 2. Pendant ce temps, peler et hacher l'ail et émincer les piments. Émincer l'oignon vert.
- 3. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients de la sauce.
- 4. Rincer les aubergines puis les presser délicatement pour extraire encore un peu d'eau. Les mélanger dans la fécule de maïs.
- 5. Faire chauffer un centimètre d'huile de pépins de raisin dans une grande poêle. Faire frire la moitié des aubergines 40 secondes d'un côté puis 40 secondes de l'autre côté. Poursuivre la cuisson 30 secondes supplémentaires en mélangeant. Retirer les aubergines avec une écumoire et procéder de la même façon avec les aubergines restantes.
- 6. Dans la même poêle, garder deux cuillères à soupe l'huile et y faire revenir l'ail et le gingembre puis ajouter les piments émincés. Verser la sauce et poursuivre la cuisson une minute.
- 7. Ajouter les morceaux d'aubergines et le sel et faire cuire 40 secondes.
- 8. Hors du feu, ajouter l'huile de sésame, l'oignon vert émincé et les graines de sésame.
- 9. Déguster chaud avec du riz

Conseil : 3-4 jours dans une boîte hermétique au frais. Congélation possible.



Beignets d'aubergines à la raclette et au pavot

Cuisson

30 minutes

Pour

Coût

12 pièces

€€€

Les ingrédients

- 2 belles aubergines,
- 2 cs d'huile d'olive,
- 12 belles tranches de raclette.
- 100 g de chapelure panko,
- 30 g de graines de pavot,
- 2 œufs,
- 60 g de farine de blé T65.
- 1 bain de friture,
- sel et poivre.

La recette

- 1. Couper les aubergines en tranches d'un centimètre d'épaisseur. Les disposer sur une plaque de cuisson et les badigeonner d'huile d'olive. Saler et poivrer. Faire cuire 20-25 minutes dans un four préchauffé à 200°C. Laisser refroidir.
- 2. Placer une tranche de raclette entre deux tranches d'aubergine. Presser légèrement les sandwichs pour faire adhérer l'ensemble.
- Dans une assiette creuse, mélanger la chapelure et les graines de pavot. Battre les œufs dans une autre assiette creuse et mettre la farine dans une troisième assiette.
- 4. Fariner un sandwich puis le passer dans l'œuf battu et enfin dans la chapelure. Recommencer avec les autres sandwichs.
- 5. Faire chauffer un bain de friture à 160/170°C et y faire frire les beignets 2-3 minutes en les retournant à micuisson. Procéder en plusieurs fois. Poser sur du papier absorbant.
- 6. Déguster bien chaud avec une salade verte et les sauces de votre choix.

Conseil: Varier les fromages. L'aubergine fonctionne très bien avec les fromages bleus.



Blettes farcies à la grecque

CuissonPourCoût1h104 personnes€€€

Les ingrédients

Les rouleaux de blettes :

- 1 aubergine,
- huile d'olive,
- 1 cc de cannelle moulue,
- ½ cc de cumin moulu,
- 75 g de riz de Camargue,
- 25 g de raisins secs,
- 8 belles blettes,
- 1 oignon,
- 1 gousse d'ail,
- 35 g de pignons de pin,
- 50 g de feta,
- 1 petit bouquet de menthe,
- 1 petit bouquet de persil,
- 15 g de parmesan,
- sel et poivre.

La sauce:

- 4 cs de yaourt à la grecque,
- le jus d'un citron,
- 1 pincée de sumac,
- 1 cs d'aneth ciselée,
- sel et poivre.

La recette

- 1. Couper l'aubergine en deux dans la longueur. Arroser la chair d'un peu d'huile d'olive, saler et poivrer. Parsemer une pincée de cannelle et une pincée de cumin. Mettre les demiaubergines sur une plaque, le côté bombé vers le bas. Enfourner 30-40 minutes dans un four préchauffé à 200°C.
- 2. Pendant ce temps, faire cuire le riz avec les raisins secs dix minutes dans une casserole d'eau bouillante salée. Égoutter et rincer à l'eau froide.
- 3. Séparer les tiges des feuilles de blettes. Laver les tiges et les hacher grossièrement. Rincer les feuilles et les faire blanchir 3 minutes dans une casserole d'eau bouillante salée. Les égoutter et les passer sous l'eau froide. Les sécher délicatement avec du papier absorbant.
- 4. Peler et émincer l'oignon et l'ail. Faire chauffer un peu d'huile d'olive dans une poêle et y faire revenir l'oignon et l'ail. Ajouter les tiges de blettes hachées.
- 5. Dans un saladier, mélanger le riz, la chair d'aubergine et la poêlée de blettes. Ajouter les pignons de pin, les épices, la feta émiettée et le persil et la menthe ciselés. Saler et poivrer.
- 6. Poser une feuille de blettes bien à plat sur un plan de travail et y déposer une bonne cuillère à soupe de farce au centre. Rabattre les grands côtés des feuilles sur la farce puis rouler la feuille sur elle-même pour obtenir un rouleau. Recommencer jusqu'à épuisement des ingrédients.
- 7. Disposer les rouleaux dans un plat à four. Badigeonner d'huile d'olive et parsemer de parmesan. Faire cuire 20-25 minutes dans un four préchauffé à 180°C.
- 8. Pendant ce temps, préparer la sauce en mélangeant tous les ingrédients.
- 9. Servir les rouleaux de blettes bien chauds avec la sauce.



Boreka aubergine et feta

Cuisson	Pour	Coût	Repos
50 minutes	2 pièces	€€€	1 nuit

Les ingrédients

- 2 aubergines,
- huile d'olive,
- 2 petits oignons rouges,
- 8 feuilles de pâte filo,
- 3 cs d'oignons frits,
- 80-100 g de feta,
- 1 jaune d'œuf,
- 2 cs de graines de nigelle,
- sel et poivre.

- 1. La veille, couper les aubergines en deux dans la longueur. Arroser la chair d'un peu d'huile d'olive, saler et poivrer. Mettre les demi-aubergines sur une plaque, le côté bombé vers le bas. Enfourner 30-40 minutes dans un four préchauffé à 200°C. Laisser refroidir puis prélever la chair. La couper en petits dés. La mettre dans une passoire, couvrir d'une assiette et poser un poids dessus pour la faire dégorger.
- Le lendemain, peler et émincer les oignons rouges. Les faire revenir sans les colorer dans une poêle et un peu d'huile d'olive. Réserver.
- 3. Poser une feuille de pâte filo sur un plat de travail et la huiler à l'aide d'un pinceau. Poser une deuxième et huiler. Faire de même avec une troisième feuille. Poser une dernière feuille sans ajouter de matière grasse. Sur l'une des extrémités les plus longues, disposer des morceaux d'aubergine en une ligne à un centimètre du bord. Ajouter des oignons rouges et des oignons frits et enfin de la feta émiettée. Rouler la pâte filo sur elle-même pour obtenir un boudin, puis enrouler le boudin sur lui-même sans trop serrer pour obtenir un escargot. Recommencer les mêmes étapes pour réaliser la deuxième boreka.
- 4. Poser les *boreka* sur une plaque de cuisson. Dorer avec le jaune d'œuf délayé dans un peu d'eau. Parsemer de graines de nigelle.
- 5. Faire cuire 20 minutes dans un four préchauffé à 210°C.
- Déguster bien chaud avec une salade verte.



Boulettes kefta aubergine, feta et menthe

Cuisson	Pour	Coût	Repos
50 minutes	18 pièces	€€€	10 minutes

Les ingrédients

- 700 g d'aubergines,
- 3 cs d'huile d'olive,
- 175 g de boulgour fin,
- 1 gousse d'ail,
- 10 g de feuilles de menthe,
- 10 g de feuilles de persil,
- ½ cc de cumin moulu,
- ½ cc de coriandre moulue,
- le zeste d'un citron jaune,
- 170 g de feta,
- 2 œufs,
- sel et poivre.

La recette

- 1. Couper les aubergines en dés d'un centimètre de côté. Les mettre sur une plaque de cuisson. Arroser d'un filet d'huile, saler et poivrer. Mélanger. Faire cuire 20 minutes dans un four préchauffé à 200°C.
- 2. Dans une casserole, faire chauffer l'eau (2 volumes d'eau pour un volume de boulgour) et ajouter le boulgour. Laisser absorber toute l'eau en mélangeant souvent. Retirer du feu, couvrir et laisser gonfler le boulgour 10 minutes. Réserver dans un saladier.
- 3. Peler et presser l'ail. Ciseler les herbes aromatiques. Les ajouter dans le saladier avec les épices et le zeste de citron. Émietter la feta. Ajouter les dés d'aubergines et les œufs battus. Amalgamer les ingrédients à la main.
- 4. Couvrir une plaque de cuisson de papier sulfurisé. Façonner des boulettes de la grosseur d'une balle de golf. Déposer sur la plaque.
- 5. Faire cuire 20 minutes dans un four préchauffé à 200°C.
- 6. Déguster tiède avec une sauce au yaourt et des crudités.



Chausson tomate-aubergine-mozzarella

Cuisson	Pour	Coût	Repos
40 minutes	12-14 pièces	€€€	2 heures

Les ingrédients

La pâte:

- 5 g de levure sèche de boulanger,
- 30 cl d'eau tiède,
- 500 g de farine de blé T65,
- 1 cs d'herbes de Provence,
- 2 cs d'huile d'olive,
- 1 cc rase de sel.

La farce:

- 300-350 g d'aubergine,
- 3 cs d'huile d'olive,
- 500 g de tomates,
- 1 oignon moyen,
- 1 cc d'origan,
- 1 cc de paprika,
- 1 pincée de piment,
- 12-14 feuilles de basilic,
- 250 g de mozzarella,
- sel et poivre.

La recette

- 1. Délayer la levure dans l'eau tiède. Mettre la farine, les herbes de Provence, l'huile et le sel dans la cuve d'un robot pâtissier. Mélanger. Verser petit à petit l'eau. Pétrir jusqu'à obtenir une pâte lisse, homogène et non collante. Couvrir d'un torchon humide et laisser reposer 1h30 dans un endroit tiède et à l'abri des courants d'air.
- 2. Couper l'aubergine en dés. La faire revenir dans deux cuillères à soupe d'huile d'olive jusqu'à ce qu'elle soit tendre. Saler et réserver.
- 3. Monder les tomates et les couper en dés. Peler et émincer l'oignon. Faire chauffer une cuillère à soupe d'huile d'olive dans une sauteuse et y faire revenir l'oignon trois minutes puis ajouter les tomates. Laisser mijoter jusqu'à évaporation de l'eau de végétation. Saler et poivrer. Ajouter les épices. Ajouter les aubergines dans ce mélange.
- 4. Fariner un plan de travail et diviser en portions de 50 g environ. Façonner des disques de 8-10 cm de diamètre. Couvrir d'un torchon et laisser reposer 30 minutes.
- 5. Au centre d'un disque, mettre une cuillère à soupe de la poêlée de légumes, une feuille de basilic et un morceau de mozzarella. Humidifier les bords et refermer en demi-lune pour créer un chausson. Bien souder les bords avec le pouce.
- 6. Badigeonner d'un peu d'huile d'olive et disposer sur une plaque de cuisson.
- 7. Faire cuire 10-12 minutes dans un four préchauffé à 180°C.
- 8. Déguster bien chaud.



Compotée d'aubergines aux cacahuètes

Cuisson

35 minutes

Pour

Coût

2-4 personnes

€€

Les ingrédients

- 2 petites aubergines,
- 1 petite courgette,
- 1 oignon,
- 2 cs d'huile d'olive,
- 1 cc de cumin moulu,
- 1 cs de purée de cacahuètes,
- 1 cs de cacahuètes concassées,
- sel et poivre.

La recette

- 1. Couper les aubergine et la courgette en petits dés. Peler et émincer l'oignon et l'ail.
- 2. Faire chauffer l'huile d'olive dans une sauteuse et y faire revenir l'oignon avec le cumin. Ajouter les légumes et l'ail. Saler et poivrer. Verser un petit verre d'eau et laisser mijoter 20 minutes.
- 3. Ajouter la purée de cacahuètes et poursuivre la cuisson 10 minutes.
- 4. Servir tiède parsemé de cacahuètes concassées.

Conservation: 3-4 jours dans une boîte hermétique au frais.



Gâteau de pâtes aux aubergines

Cuisson	Pour	Coût	Repos
1h10	2-4 personnes	€€€	10 minutes

Les ingrédients

- 2 grosses aubergines,
- 2 cs d'huile d'olive,
- 1 gros oignon rouge,
- 2 gousses d'ail,
- 1 ½ cs de concentré de tomates,
- 400 g de tomates concassées en conserve,
- 1 poignée de feuilles de basilic,
- 1 poignée de persil,
- 200 g de spaghettis,
- 1 œuf,
- 40 g de parmesan râpé,
- 60 g de gruyère râpé,
- sel et poivre.

- 1. Couper les pédoncules des aubergines et couper des tranches d'aubergine dans la longueur d'environ 5 mm d'épaisseur. Les disposer sur une plaque de cuisson et les badigeonner légèrement d'huile d'olive. Faire cuire 20 minutes dans un four préchauffé à 180°C.
- 2. Peler l'oignon et l'ail. Émincer l'oignon et presser l'ail. Dans une sauteuse, faire chauffer une cuillère à soupe d'huile d'olive. Faire revenir l'oignon 5 minutes. Ajouter l'ail, le concentré de tomates et les tomates concassées. Saler et poivrer. Porter à ébullition puis laisser mijoter 10 minutes à découvert. Ajouter les herbes aromatiques ciselées.
- 3. Faire cuire les spaghettis *al dente* comme indiqué sur le paquet. Égoutter et réserver dans un saladier.
- 4. Mélanger l'œuf avec les fromages. Verser ce mélange sur les pâtes. Bien mélanger et ajouter la sauce tomate.
- 5. Graisser un moule à bords hauts de 15 cm de diamètre et disposer les tranches d'aubergine en rosace. Ajouter le mélange à base de pâtes. Tasser légèrement et recouvrir avec des tranches d'aubergine pour fermer la préparation. Rabattre les tranches d'aubergine sur les bords vers le centre si besoin.
- 6. Faire cuire 30 minutes dans un four préchauffé à 200°C.
- 7. Laisser reposer 10 minutes puis démouler sur un plat de présentation.
- 8. Déguster sans attendre.



Gratin de pain perdu aux aubergines et champignons

Cuisson	Pour	Coût	Repos
1h10	4 personnes	€€€	30 minutes

Les ingrédients

- 1 oignon,
- 200-300 g de champignons,
- 500 g d'aubergine,
- 150-200 g de pain rassis,
- 1 cs d'huile d'olive,
- 1 pincée de piment en poudre,
- 3 œufs,
- 50 cl de lait,
- 1 pincée de noix de muscade,
- 3-4 cs de pecorino râpé,
- sel et poivre.

La recette

- 1. Peler et émincer l'oignon. Nettoyer les champignons et les couper en lamelles. Couper les aubergines en dés. Couper le pain en morceaux.
- 2. Faire chauffer l'huile d'olive dans une sauteuse et y faire revenir l'oignon et les champignons quelques minutes. Ajouter les dés d'aubergine et le piment. Saler et poivrer. Laisser mijoter 20-30 minutes.
- 3. Battre les œufs avec le lait. Ajouter la noix de muscade. Saler et poivrer.
- 4. Verser la poêlée de légumes dans un plat à gratin. Disposer les morceaux de pain puis verser l'appareil. Laisser reposer 30 minutes.
- 5. Parsemer de pecorino et enfourner pour 40 minutes dans un four préchauffé à 180°C.
- 6. Déguster chaud ou tiède avec une salade verte.



Pâtes aux aubergines et à la ricotta

Cuisson	Pour	Coût	Repos
1 heure	4 personnes	€€€	1 heure

Les ingrédients

- 3 aubergines,
- 2 oignons,
- 3 gousses d'ail,
- huile d'olive,
- 900 g de passata ou de coulis de tomates,
- 1 petit bouquet de basilic,
- 125 g de ricotta,
- 500 g de spaghettis,
- parmesan,
- sel et poivre.

La recette

- 1. Couper les aubergines en tranches d'un centimètre d'épaisseur. Les placer dans un saladier et couvrir d'eau salée. Laisser tremper une heure.
- 2. Égoutter les aubergines et les éponger. Couper la moitié en petits dés et garder le reste en rondelles.
- 3. Peler les oignons et l'ail. Émincer les oignons et presser l'ail. Faire chauffer deux cuillères à soupe d'huile d'olive dans une cocotte et y faire revenir l'oignon jusqu'à ce qu'il soit translucide. Ajouter l'ail et les cubes d'aubergine, faire dorer 5 minutes en mélangeant régulièrement. Verser la passata. Saler et poivrer. Laisser mijoter 30-40 minutes à couvert. Mélanger régulièrement.
- 4. Pendant ce temps, badigeonner les rondelles d'aubergine d'huile et les ranger sur une plaque de cuisson. Saler légèrement et poivrer. Enfourner pour 20-25 minutes dans une four préchauffé à 200°C.
- 5. Quand la sauce a épaissi, ajouter du basilic ciselé. Stopper la cuisson. Ajouter la ricotta et mélanger. Réserver.
- 6. Faire cuire les spaghettis *al dente* dans un grand volume d'eau.
- 7. Dans des assiettes creuses, disposer au fond quelques rondelles d'aubergine, ajouter une portion de pâtes et une belle louche de sauce. Parsemer de parmesan.
- 8. Déguster sans attendre.

Conservation : 3-4 jours dans une boîte hermétique au frais.



Rouleaux d'aubergine farcis aux pois chiches

Cuisson	Pour	Coût	Repos
50 minutes	4-6 personnes	€€€	30 minutes

Les ingrédients

- 2 belles aubergines,
- 2 gousses d'ail,
- 1 oignon,
- 1 oignon rouge,
- 400 g de tomates pelées en conserve,
- huile d'olive,
- 250 g de pois chiches cuits,
- 150 g de fromage frais de chèvre,
- 1 poignée de persil,
- 1 cs d'aneth ciselée,
- 50 g de raisins secs,
- 1 cs de 4 épices,
- 2 cs de pecorino râpé,
- 200 g de yaourt à la grecque,
- sel et poivre.

La recette

- 1. Couper les aubergines dans la longueur en tranches d'environ 5 mm d'épaisseur. Les mettre dans un plat, saler les deux côtés et laisser dégorger 30 minutes.
- 2. Pendant ce temps, peler et presser l'ail. Éplucher et émincer les oignons. Faire revenir la moitié de l'ail et des oignons dans une poêle dans un filet d'huile d'olive. Ajouter les tomates pelées. Saler et poivrer et laisser mijoter une vingtaine de minutes.
- 3. Rincer les aubergines et les éponger soigneusement. Les badigeonner d'huile d'olive et les disposer sur une plaque de cuisson et les faire cuire 30 minutes dans un four préchauffé à 200°C. Retourner à mi-cuisson.
- 4. Mélanger les pois chiches avec le fromage frais, les herbes aromatiques, les raisins secs, les épices, l'ail et les oignons restants. Saler et poivrer.
- 5. Prendre une tranche d'aubergine et déposer une cuillère à soupe de pois chiches à l'une des extrémités et la rouler sur elle-même pour obtenir un rouleau. Recommencer jusqu'à épuisement des ingrédients.
- 6. Verser la sauce tomate dans un plat à gratin et y déposer les rouleaux d'aubergine. Parsemer avec le pecorino. Enfourner pour 15 minutes dans un four préchauffé à 210°C.
- 7. Saler et poivrer le yaourt à la grecque.
- 8. Servir les rouleaux d'aubergine bien chaud avec la sauce.



Salade d'aubergine et lentilles aux billes de *labneh*

CuissonPourCoût35-40 minutes4 personnes€€€

Les ingrédients

- 1 aubergine,
- 3 cs d'huile d'olive,
- 1 cc de zaatar,
- 250 g de lentilles vertes,
- 120 g de concombre,
- 200 g de betterave rouge cuite,
- 1 oignon rouge,
- 60 g de cerneaux de noix,
- 1 cs de vinaigre de cidre,
- billes de labneh ou dés de feta,
- 2 cs d'arilles de grenade (facultatif),
- sel et poivre.

La recette

- 1. Couper l'aubergine en dés. Les disposer sur une plaque de cuisson. Ajouter une cuillère à soupe d'huile d'olive et le zaatar. Saler, poivrer et mélanger. Faire cuire 20 minutes dans un four préchauffé à 180°C.
- 2. Pendant ce temps, faire cuire les lentilles comme indiqué sur le paquet. Égoutter et réserver.
- 3. Couper le concombre et la betterave en dés. Peler et émincer l'oignon. Placer les légumes dans un saladier avec les cerneaux de noix grossièrement concassés, les lentilles et les dés d'aubergine. Verser le vinaigre et l'huile. Saler, poivrer et mélanger.
- 4. Décorer avec le fromage et les graines de grenade.
- 5. Servir sans attendre ou réserver au frais.

Conservation : 2-3 jours dans une boîte hermétique au frais.



Salade d'aubergines grillées aux noix

CuissonPourCoût30 minutes2 personnes€€€

Les ingrédients

- 1 grosse aubergine,
- 1 grosse tomate noire de Crimée,
- 1 gousse d'ail,
- 2 cs d'huile d'olive,
- 1 cs de vinaigre de vin,
- ½ oignon rouge,
- 1 petite poignée de cerneaux de noix,
- 2 cs à soupe d'arilles de grenade,
- sel et poivre.

La recette

- 1. Couper l'aubergine et la tomate en rondelles d'environ 1 cm d'épaisseur. Les disposer sur une plaque de cuisson, saler, poivrer et faire cuire 30 minutes dans un four préchauffé à 180°C.
- 2. Disposer les aubergines dans un plat de service.
- 3. Écraser dans un mortier la gousse d'ail dégermée. Ajouter les tranches de tomate, l'huile et le vinaigre. Écraser au pilon jusqu'à obtenir une purée grossière. Saler et poivrer. Verser sur les rondelles d'aubergine.
- 4. Émincer l'oignon et concasser grossièrement les cerneaux de noix. Parsemer sur le plat avec les arilles de grenade.
- 5. Déguster à température ambiante ou réserver au frais jusqu'au moment de servir.

Conservation : 2-3 jours dans une boîte hermétique au frais.



Sandwichs aux boulettes d'aubergines *alla* parmigiana

Cuisson	Pour	Coût
30 minutes	6 sandwiches	€€€

Les ingrédients

- 300 g d'aubergine,
- 2 cs d'huile d'olive,
- 1 oignon rouge,
- 2 gousses d'ail,
- 150 g de chapelure,
- 400 g de pois chiches cuits,
- 80 g de parmesan râpé,
- 1 cs d'herbes de Provence,
- 12 cs de sauce tomate,
- parmesan en copeaux,
- jeunes pousses,
- 6 pains à hot dog
- 1 bain de friture,
- sel et poivre.

- 1. Couper l'aubergine en cubes d'un centimètre de côté. Mélanger avec l'huile d'olive. Faire cuire sur une plaque 25 minutes dans un four préchauffé à 200°C.
- 2. Peler et émincer l'oignon. Peler et presser l'ail. Placer l'oignon, 100 g de chapelure, l'oignon, l'ail, les pois chiches, le parmesan, les herbes de Provence et les morceaux d'aubergine dans un robot ménager équipé de sa lame en S. Saler et poivrer. Mixer jusqu'à obtenir une préparation homogène. Façonner 24 boulettes. Rouler les boulettes dans la chapelure restante.
- 3. Faire chauffer un bain de friture et y faire cuire les boulettes 2 minutes, en procédant en plusieurs fois. Les déposer sur du papier absorbant au fur et à mesure.
- 4. Réchauffer les petits pains puis les couper en deux. Étaler deux cuillères de sauce tomate dans chaque pain. Disposer trois boulettes, parsemer de copeaux de parmesan et ajouter quelques jeunes pousses.
- 5. Déguster sans attendre.



Soufflé à l'aubergine et au cheddar

Cuisson

35-40 minutes

Pour

Coût

4 personnes

€€€

Les ingrédients

- 2 aubergines,
- 2 cs d'huile d'olive,
- 50 g de beurre,
- 50 g de farine de blé T65,
- 25 cl de lait,
- 4 œufs,
- 100 g de cheddar râpé,
- sel et poivre

- 1. Couper l'aubergine en cubes d'un centimètre de côté. Mélanger avec l'huile d'olive. Faire cuire sur une plaque 25 minutes dans un four préchauffé à 200°C.
- 2. Écraser les dés d'aubergine à l'aide d'un presse-purée. Réserver.
- 3. Réaliser une béchamel. Faire fondre le beurre dans une casserole. Ajouter la farine d'un coup et mélanger pour obtenir un roux. Incorporer le lait petit à petit et poursuivre la cuisson jusqu'à épaississement de la béchamel. Saler et poivrer.
- 4. Clarifier les œufs. Incorporer les jaunes d'œuf dans la béchamel. Ajouter la purée d'aubergine. Mélanger.
- 5. Monter les blancs d'œuf en neige bien ferme. Les incorporer délicatement à l'aide d'une maryse dans la préparation à base de béchamel.
- 6. Répartir la préparation dans des ramequins individuels.
- 7. Faire cuire 10-15 minutes dans un four préchauffé à 180°C.



Tartines à la tomme et confiture d'aubergines aux épices

Cuisson	Pour	Coût
Pas de cuisson	8 personnes	€€€
Les ingrédients	La rece	ette
4 petits pains ronds de	1. Couper les petits pains er	ı deux. Les faire

- 250 g de tomme aux herbes de Provence,
- 8 cc de confiture d'aubergines aux épices (voir recette p.24)
- e griller légèrement si vous le souhaitez.
- 2. Couper le fromage en portions d'environ 30 g. Poser un morceau de fromage sur chaque demi-pain.
- 3. Couvrir le fromage d'une cuillère à café de confiture.
- 4. Déguster à l'apéro ou au moment du fromage.

Conseil: Varier les fromages et les types de pains. Faire chauffer quelques minutes au four pour faire fondre le fromage.





L'aubergine, côté terre

Aubergines rôties à la harissa, houmous crémeux et chorizo à cuire

Cuisson

40 minutes

Coût

4 personnes

Pour

€€€€

Les ingrédients

- 200 g de pois chiches cuits,
- 80 g de yaourt à la grecque,
- 1 cc d'ail en poudre,
- 2 cs d'huile d'olive,
- 2 cc de harissa,
- 4 aubergines moyennes,
- 8 chorizos à cuire,
- sel et poivre.

- 1. Placer les pois chiches, le yaourt à la grecque et l'ail dans la cuve d'un robot ménager équipé de sa lame en S. Saler et poivrer. Mixer jusqu'à obtenir une purée homogène et onctueuse. Ajouter un peu d'eau au besoin pour obtenir un houmous bien crémeux. Réserver au frais.
- 2. Mélanger l'huile d'olive et la harissa. Saler. Couper les aubergines en deux et quadriller la chair. Badigeonner avec la moitié de la sauce. Enfourner 20 minutes dans un four préchauffé à 180°C.
- 3. Sortir les aubergines et les badigeonner avec le reste de la sauce. Ajouter les chorizos à cuire sur la plaque de cuisson. Remettre au four pour 20 minutes.
- 4. Dresser les assiettes. Déposer un peu de houmous dans chaque assiette. Poser deux chorizos dessus et accompagner d'une aubergine rôtie. Décorer éventuellement d'oignon émincé et d'herbes aromatiques.
- 5. Déguster bien chaud.



Brochettes d'agneau et aubergines

Cuisson

50 minutes

Pour

Coût

4 personnes

€€€€€

La recette

- 1. Peler et émincer finement les oignons. Dans un saladier, placer tous les ingrédients sauf l'huile et les aubergines. Saler et poivrer. Mélanger les ingrédients à la main pour obtenir une préparation bien homogène. Diviser la farce en 16 portions. Réserver au frais.
 - 2. Faire quatre entailles bien larges dans la largeur de chaque aubergine sans les couper totalement. Huiler la chair des aubergines. Placer les aubergines sur une plaque de cuisson.
 - 3. Glisser une portion de farce dans chaque entaille.
 - 4. Enfoncer un pique à brochette au centre de chaque aubergine, du pédoncule à la base, pour maintenir les aubergines et la farce.
 - 5. Dans un four préchauffé à 180°C, faire cuire 30 minutes. Sortir la plaque du four et badigeonner les brochettes de jus de cuisson à l'aide d'un pinceau à pâtisserie. Remettre au four pour 20 minutes de cuisson.
 - 6. Servir bien chaud avec des crudités, du persil, de l'oignon rouge émincé et des pains plats.

Les ingrédients

- 4 oignons verts,
- 500 g d'agneau haché,
- ½ cc de bicarbonate de soude,
- 2 cs d'aneth déshydratée ou fraîche,
- 4 cs de concentré de tomate,
- 1 cs d'ail en poudre,
- 1 cc de curcuma,
- 4 aubergines moyennes de taille identique,
- 2 cs d'huile d'olive,
- sel et poivre.



Bruschetta de boudin noir aux oignons et aubergine éventail

Cuisson

30 minutes

Pour

Coût

2 personnes

€€€€

Les ingrédients

- 2 cs d'huile d'olive,
- 1 cs de miel,
- ½ cc de cannelle,
- 1 pincée de piment,
- 2 grandes bruschetta,
- 2 aubergines moyennes,
- 1oignon rouge,
- 200 g de boudin noir,
- 1 grande bruschetta,
- sel et poivre.

- 1. Dans un bol, mélanger une cuillère à soupe d'huile, le miel, la cannelle et le piment. Saler et poivrer.
- 2. Laver et tailler à l'aide d'un couteau l'aubergine en tranches assez fines, sans que les pétales se détachent du légume. Poser sur une plaque de cuisson et badigeonner avec l'huile d'olive parfumée. Enfourner pour 10 minutes de cuisson dans un four préchauffé à 180°C.
- 3. Pendant ce temps, peler et émincer l'oignon. Le faire revenir dans l'huile restante. Quand il est translucide, ajouter le boudin débarrassé de sa peau. Poursuivre la cuisson 5 minutes.
- 4. Étaler la poêlée de boudin sur une grande bruschetta et déposer l'aubergine dessus. Mettre au four pour 10 minute toujours à 180°C.
- 5. Déguster bien chaud avec une salade verte.



Bundt cake à la provençale

Cuisson	Pour	Coût	Repos
1h10	Un gros cake	€€€€	30 minutes

Les ingrédients

- 1 petit poivron rouge,
- 1 petit poivron vert,
- 1 oignon,
- 1 gousse d'ail,
- 250 g de courgette,
- 1 aubergine moyenne,
- 100-150 g de lardons fumés,
- 3 œufs,
- 10 cl de lait,
- 8 cl d'huile d'olive,
- 100 g de parmesan râpé,
- 180 g de farine de blé
 T65 + pour le moule,
- 1 sachet de levure chimique,
- 1 cs d'herbes de Provence,
- sel et poivre.

La recette

- 1. Épépiner les poivrons et les couper grossièrement. Peler l'ail et l'oignon. Les couper grossièrement. Couper en gros cubes la courgette et l'aubergine. Placer les légumes dans la cuve d'un robot ménager équipé de sa lame en S et hacher pour obtenir une brunoise fine. Laisser dégorger 30 minutes dans une passoire.
- 2. Pendant ce temps, faire dorer les lardons dans une poêle bien chaude. Réserver sur une assiette couverte de papier absorbant.
- 3. Préparer la pâte. Dans un saladier, fouetter les œufs avec le lait et l'huile d'olive. Incorporer le parmesan puis la farine et la levure tamisée. Saler, poivrer et ajouter les herbes de Provence. Incorporer les lardons.
- 4. Presser les légumes avec les mains pour en extraire le maximum d'eau et les ajouter dans la pâte à cake. Bien mélanger.
- 5. Graisser soigneusement un moule à *bundt cake* avec un spray de démoulage ou avec du beurre fondu. Fariner le moule. Verser la pâte à cake et égaliser la surface à l'aide d'une maryse.
- 6. Enfourner dans un four préchauffé à 180°C pour 60 minutes de cuisson. Vérifier la cuisson à l'aide d'une lame de couteau, elle doit ressortir quasiment sèche.
- 7. Laisser tiédir puis démouler délicatement sur une grille. Déguster tiède ou froid.



Burger du potager

Cuisson

30 minutes

т регзоп

Coût

4 personnes

Pour

€€€€

Les ingrédients

- 2 grosses aubergines,
- ½ courgette,
- 1 tomate ronde,
- 1 gros oignon rouge,
- 1 filet d'huile d'olive,
- 4 steaks hachés,
- 4 belles tranches de raclette,
- 2 brins de basilic,
- sel et poivre.

La recette

- 1. Couper huit tranches de 2 cm d'épaisseur dans les aubergines. Détailler en fines lamelles la demicourgette à l'aide d'une mandoline. Couper la tomate en quatre tranches ainsi que l'oignon. Saler et poivrer les légumes.
- 2. Faire cuire les tranches d'aubergine 10-15 minutes à la vapeur.
- 3. Faire chauffer un filet d'huile d'olive dans une poêle anti-adhésive. Faire cuire les steaks à votre convenance. Réserver.
- 4. Faire dorer les tranches d'aubergine et d'oignon dans la poêle.
- 5. Monter les burgers. Poser une tranche d'aubergine sur une plaque de cuisson. La couvrir avec un steak, une tranche de fromage, une tranche d'oignon, une tranche de tomates et quelques lamelles de courgettes. Ajouter quelques feuilles de basilic puis recouvrir avec une tranche d'aubergine. Faire tenir avec une pique en bois.
- 6. Enfourner dans un four préchauffé à 180°C juste le temps que le fromage fonde.
- 7. Déguster bien chaud avec des frites maison.

Conseil: Varier les fromages.



Eggplant breakfast

Cuisson

5 minutes

Les ingrédients

- 4 œufs extra-frais,
- 4 English muffins maison ou du commerce,
- 4 tranches de rosbif froid,
- 4 cs de chutney d'aubergine (voir recette p.22),
- sel et poivre.

Pour

Coût

4 personnes

€€€€

- 1. Cuire les œufs pochés dans une grande casserole d'eau vinaigrée frémissante. Faire cuire les œufs entre 3 et 5 minutes en fonction de leur taille et de vos goûts en matière de cuisson d'œuf. Égoutter les œufs et les ébarber.
- 2. Couper les *English muffins* en deux et les faire griller.
- 3. Les disposer sur des assiettes de service puis déposer une cuillère à soupe de chutney sur quatre demi-English muffins. Ajouter une tranche de rosbif et un œuf poché. Recouvrir avec les demi-English muffins restant.
- 4. Déguster sans attendre au petit-déjeuner ou en brunch.



Filet mignon de porc, aubergines et oignons rôtis, tomates crues

Cuisson

30-40 minutes

Pour

Coût

4 personnes

€€€€

Les ingrédients

- 1 filet mignon de porc,
- 2 oignons rouges,
- 4 tomates,
- huile d'olive,
- 25 cl d'eau,
- 2 aubergines,
- 1 branche de thym,
- sel et poivre.

- 1. Parer la viande en récupérant un peu de viande. Couper le filet mignon en pavés. Réserver.
- 2. Peler et émincer un oignon. Couper une tomate en gros dés. Faire revenir l'oignon dans un filet d'huile d'olive. Ajouter les parures de viande et poursuivre la cuisson 3 minutes. Ajouter la tomate, l'eau et le thym. Saler et poivrer. Porter à ébullition puis laisser réduire à petits bouillons 10 minutes. Réserver.
- 3. Couper les aubergines en belles tranches épaisses et les faire cuire dans un filet d'huile d'olive dans une poêle une dizaine de minutes. Saler et poivrer. Réserver au chaud.
- 4. Éplucher l'oignon restant et le couper en rondelles. Le faire cuire dans un filet d'huile d'olive dans une poêle 5-6 minutes. Saler et poivrer. Réserver au chaud.
- 5. Peler les tomates restantes et les couper en dés. Réserver.
- 6. Filtrer le jus et le mettre à réchauffer tout doucement.
- 7. Saisir les médaillons de viande dans un filet d'huile d'olive dans une poêle jusque'à ce qu'ils soient bien dorés. Baisser le feu et poursuivre la cuisson quelques minutes.
- 8. Dresser les assiettes. Déposer un lit de tomates crues puis poser les morceaux de viande dessus. Agrémenter de morceaux d'aubergine et d'oignon. Arroser avec le jus.
- 9. Servir sans attendre avec l'accompagnement de votre choix.



Gaufres à la patate douce, pickles d'aubergines et pastrami

Cuisson	Pour	Coût	Repos
20 minutes	4 personnes	€€€€	30 minutes

Les ingrédients

Les gaufres :

- 2 œufs,
- 10 cl de lait,
- 130 g de farine de blé T65,
- 30 g de beurre fondu,
- 1 sachet de levure chimique,
- 1 cc d'ail en poudre,
- 1 cc de persil,
- 1 cc d'herbes de Provence,
- 400 g de patates douces violettes ou oranges cuites,
- sel et poivre.

Pour le service :

- 8 tranches de pastrami,
- 8 cs de pickles d'aubergines (voir recette p.30).

- 1. Fouetter les œufs avec le lait. Incorporer le reste des ingrédients sauf les patates douces.
- 2. Écraser finement les patates douces et incorporer à la pâte à gaufres. Laisser reposer 30 minutes.
- 3. Graisser les plaques du gaufrier et faire cuire les gaufres comme vous en avez l'habitude.
- 4. Garnir chaque gaufre d'une tranche de pastrami et une cuillère à soupe de pickles d'aubergines.
- 5. Déguster sans attendre avec une salade verte.



Lioulia Kebab

Cuisson	Pour	Coût	Repos
1 heure	4 personnes	€€€€	1 heure

Les ingrédients

La viande:

- 2 petits oignons,
- 1 cs d'huile d'olive,
- ¼ cc de badiande moulue,
- 1 cc de concentré de tomates,
- 20 g de riz,
- 11 cl de bouillon de boeuf,
- 500 g d'épaule d'agneau désossée,
- 1 belle pincée de piment en flocons,
- sel et poivre.

La sauce:

- 1 aubergine moyenne,
- 1 cs d'huile d'olive,
- 55 g de gouda râpé,
- 55 g de crème liquide,
- 1 cc de jus de citron,
- ½ cc de paprika fumé,
- ½ cc de cumin moulu,
- sel et poivre.

- 1. Peler et émincer les oignons. Les faire revenir dans une casserole avec l'huile d'olive sans les colorer. Ajouter la badiane, mélanger pendant une minute. Ajouter le concentré de tomates, mélanger 1 minute avant d'incorporer le riz et le bouillon. Amener à ébullition. Couvrir et laisser cuire à feu doux jusqu'à ce que le riz soit moelleux et qu'il n'y ait presque plus de liquide. Laisser refroidir une heure.
- 2. Pendant ce temps, couper l'aubergine en deux dans la longueur. Arroser la chair d'un peu d'huile d'olive, saler et poivrer. Mettre les demi-aubergines le côté bombé vers le bas sur une plaque. Enfourner 30 minutes dans un four préchauffé à 200°C.
- 3. Hacher la viande au hachoir. Mélanger la préparation à base de riz et la viande. Ajouter le piment. Saler et poivrer. Diviser la viande en 6 portions et former des boudins directement autour des piques à brochettes.
- 4. Mettre les brochettes sur une plaque de cuisson et faire cuire 30 minutes dans un four préchauffé à 200°C.
- 5. Préparer la sauce. Récupérer la chair de l'aubergine et la hacher. La mélanger avec le reste des ingrédients.
- 6. Servir les brochettes bien chaudes avec la sauce et des pains plats.

Serdakh azerbaïdjanais

Cuisson

40 minutes

Pour Coût

4 personnes

€€

Les ingrédients

- 6 tomates,
- 3 aubergines,
- 10 gousses d'ail,
- 8 cs d'huile d'olive,
- 250 g de tomates cerise,
- 20 cl de bouillon de légumes,
- 1 bouquet d'herbes aromatiques de votre choix
- sel et poivre.

La recette

- 1. Retirer le pédoncule des tomates et faire une incision en croix à leur base. Peler partiellement les aubergines et les couper en rondelles. Peler et couper les gousses d'ail en lamelles.
- 2. Faire dorer l'ail dans une cuillère à soupe d'huile dans une cocotte en fonte puis faire dorer les aubergines dans trois cuillères à soupe d'huile d'olive. Procéder en plusieurs fois. Débarrasser dans une assiette. Enfin, verser l'huile restante et faire cuire trois minutes les tomates et les tomates cerises dedans.
- 3. Remettre l'ail et les aubergines dans la cocotte, verser le bouillon, saler et poivrer. Laisser mijoter à couvert 20 minutes.
- 4. En fin de cuisson, ajouter les herbes aromatiques.
- 5. Déguster chaud ou à température ambiante avec le *lioulia kebab*.





Maklouba syrienne aux aubergines

Cuisson	Pour	Coût	Repos
1 heure	6 personnes	€€€€	1 heure

Les ingrédients

- 4 aubergines moyennes,
- 250 g de riz basmati,
- 60 cl de bouillon de légumes,
- ½ cc de graines de cardamome,
- huile d'olive,
- 3 oignons,
- 500 g de viande de boeuf hachée,
- ½ cc de 7 épices d'Alep,
- sel

La recette

- 1. Couper les aubergines en tranches d'environ un centimètre d'épaisseur. Les saler et les laisser dégorger 30 minutes.
- 2. Pendant ce temps, rincer le riz et le faire tremper 15 à 20 minutes dans le bouillon chaud avec quelques graines de cardamome.
- 3. Rincer les aubergines à l'eau claire et les sécher. Les badigeonner d'huile d'olive des deux côtés. Les disposer sur une plaque de cuisson et les faire cuire 30 minutes dans un four préchauffé à 180°C. Retourner à mi-cuisson. Réserver.
- 4. Peler et émincer les oignons. Faire chauffer un filet d'huile d'olive dans une cocotte et y faire revenir les oignons quelques minutes puis ajouter la viande avec le 7 épices. Saler.
- 5. Dans un moule à manqué d'environ 24-26 cm de diamètre, disposer des tranches d'aubergine sur les parois et au fond du moule. Recouvrir le fond d'aubergines avec la viande et les oignons cuits. Ajouter le riz égoutté puis le bouillon récupéré de l'égouttage du riz.
- 6. Faire cuire 20 minutes dans un four préchauffé à 180°C.
- 7. À la sortie du four, laisser tiédir 10 minutes avant de démouler sur un plat de service.
- 8. Déguster bien chaud.



Pennes aux aubergines, poulet et bleu d'Auvergne

CuissonPourCoût40 minutes2 personnes€€€€

Les ingrédients

- 2 aubergines moyennes,
- 2 cs d'huile d'olive,
- 2 blancs de poulet,
- 200 g de pennes ou pâtes de votre choix,
- 10 cl de crème liquide légère,
- 100 g de bleu d'Auvergne,
- sel et poivre.

La recette

- 1. Couper les aubergines en dés d'un centimètre de côté. Faire chauffer l'huile d'olive dans une sauteuse et y faire dorer quelques minutes les aubergines. Saler et poivrer. Laisser cuire 10 minutes à feu moyen doux en mélangeant de temps en temps.
- 2. Couper les blancs de poulet en aiguillettes et les ajouter dans la sauteuse. Poursuivre la cuisson 10 minutes.
- 3. En parallèle, faire cuire les pâtes *al dente* comme indiqué sur le paquet. Égoutter et réserver.
- 4. Dans la sauteuse, ajouter la crème et le fromage. Mélanger et continuer la cuisson 5 minutes jusqu'à ce que la sauce soit bien onctueuse.
- 5. Dresser les pâtes dans une assiette et napper généreusement avec la sauce.
- 6. Déguster sans attendre.



Pizza tressée au veau haché, aubergines et olives

Cuisson

40-50 minutes

Pour

Coût

4-6 personnes

€€€€€

La recette

- 1. Couper l'aubergine en cubes d'environ un centimètre de diamètre. Les faire rôtir 20 minutes dans un four préchauffé à 180°C.
- 2. Peler l'oignon et l'ail. Émincer l'oignon et presser l'ail. Faire revenir l'oignon dans un filet d'huile d'olive dans une sauteuse. Ajouter l'ail, le veau haché, la passata, les herbes et les épices. Saler et poivrer. Faire cuire à feu doux sans couvrir une dizaine de minutes.
- 3. Sur un plan de travail farine, étaler la pâte à pizza en un grand ovale. La déposer sur une tôle de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- 4. Au centre, étaler la préparation à base de viande et parsemer de cubes d'aubergine rôtie et d'olives coupées en quatre. Découper des bandes de pâte de chaque côté de la garniture.
- 5. Commencer par rabattre les grandes bandes qui se trouvent devant et derrière la garniture pour maintenir en place la garniture pendant le tressage puis rabattre la première bande qui se trouve à gauche vers la droite. Faire de même avec la première bande de droite vers la gauche. Recommencer avec les bandes suivantes jusqu'au tressage complet.
- 6. Parsemer de fromage râpé.
- 7. Faire cuire dans un four préchauffé à 270°C une dizaine de minutes.
- 8. Déguster bien chaud.

Conservation : 3-4 jours dans une boîte hermétique au frais. Congélation possible.

Les ingrédients

- 1 petite aubergine,
- 1 petit oignon,
- 1 gousse d'ail,
- 1 filet d'huile d'olive,
- 300 g de veau haché,
- 150 g de passata,
- 1 cc d'herbes de Provence,
- ½ cc de paprika,
- 600 g de pâte à pizza,
- 1 poignée d'olives noires dénoyautées,
- 100 g de mozzarella râpée,
- sel et poivre.



Pizzettes au caviar d'aubergine, chorizo et fromage

Cuisson	Pour	Coût
12 minutes	4 personnes	€€€€

Les ingrédients

- 600 g de pâte à pizza crue,
- 8 cs de caviar d'aubergine (voir recette p.16),
- 8 tranches de fromage à raclette,
- 12 tranches de chorizo doux ou fort,
- 8 pétales de tomates confites,
- 4 cc de pignons de pin.

La recette

- 1. Diviser la pâte à pizza en quatre portions et les abaisser en quatre disques assez épais. Les disposer sur deux plaques de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- 2. Sur chaque pizzette, étaler deux cuillère à soupe de caviar d'aubergine puis ajouter deux tranches de fromage, trois tranches de chorizo, deux pétales de tomates confites et parsemer de pignons de pin.
- 3. Faire cuire 12 minutes dans un four préchauffé à 200°C.
- 4. Déguster sans attendre avec une salade verte.

Conservation : 3-4 jours dans une boîte hermétique au frais. Congélation possible.

Conseil : Varier le fromage et la charcuterie



Porc frit aux aubergines

Cuisson Pour

4 personnes €€€€

Les ingrédients

30 minutes

- 6 gousses d'ail,
- 1 oignon,
- 3 piments rouge frais,
- 3-4 petites échalotes,
- 150 g de haricots verts,
- 500 g d'aubergine,
- 2 cs d'huile d'olive,
- 500 g de porc haché,
- 1 cs de sauce de poisson (nuoc-mam),
- 1 cs de sauce soja,
- 1 cs de sucre roux,
- 1 poignée de basilic (thaï si possible).

La recette

Coût

- 1. Peler l'ail et l'oignon. Les couper grossièrement. Couper la queue des piments. Mettre l'ensemble dans un hachoir et hacher menu. Réserver.
- 2. Peler et émincer les échalotes. Couper les haricots verts en tronçons.
- 3. Couper les aubergines en tronçons de 5 cm de long et environ 1 cm de large. Les blanchir dans de l'eau bouillante salée quelques minutes, juste pour commencer à les attendrir. Égoutter et laisser sécher sur du papier absorbant.
- 4. Faire chauffer l'huile dans une sauteuse et faire dorer les aubergines sur toutes les faces. Procéder en plusieurs tournées. Égoutter sur du papier absorbant.
- 5. Faire revenir le hachis d'oignon 5 minutes dans la sauteuse sans ajouter de matière grasse. Ajouter la viande et faire colorer à feu vif en remuant sans cesse. Incorporer le sucre, les sauces, les échalotes et les haricots verts. Poursuivre la cuisson une dizaine de minutes. Les haricots verts doivent rester croquants.
- 6. Parsemer de feuilles de basilic et déguster bien chaud.



Poulet farci aux vermicelles sur lit d'aubergines et de pois chiches

Cuisson	Pour	Coût	Repos
1h15	4-6 personnes	€€€€	5 minutes

Les ingrédients

La farce:

- 120 g de vermicelles,
- 1 oignon,
- 1 gousse d'ail,
- 1 cs d'huile d'olive,
- 3 branches de persil,
- 1 cc de coriandre moulue,
- ½ cc de gingembre moulu,
- ½ cc de paprika,
- ½ cc de curcuma,
- 20 olives violettes dénoyautées.

Le poulet :

- 1 poulet fermier,
- ½ cc de gingembre moulu,
- ½ cc de paprika,
- ½ cc de curcuma,
- ½ cc d'ail semoule,
- 2 cs d'huile d'olive,
- sel et poivre.

La garniture:

- 1 belle aubergine,
- 30 cl de coulis de tomates,
- 10 cl d'eau,
- 250 g de pois chiches cuits,
- sel et poivre.

La recette

- 1. Mettre les vermicelles dans un bol et couvrir d'eau bouillante. Laisser reposer 5 minutes puis les égoutter et les mettre dans un saladier.
- 2. Peler l'oignon et l'ail. Émincer l'oignon et presser l'ail. Faire revenir l'oignon dans l'huile d'olive dans une poêle quelques minutes. Ajouter l'ail et les épices. Enfin, incorporer les olives coupées en morceaux et les vermicelles. Poursuivre la cuisson quelques minutes en mélangeant bien.
- 3. Saler et poivrer l'intérieur du poulet puis le farcir avec la préparation à base de vermicelles. Refermer l'ouverture à l'aide d'un ou deux cure-dents. Réserver.
- 4. Couper l'aubergine en cubes et les mettre au fond d'une cocotte en fonte. Ajouter le coulis et l'eau. Mélanger.
- 5. Dans un bol, mélanger l'huile d'olive et les épices. Badigeonner le poulet avec ce mélange. Mettre le poulet dans la cocotte. Mettre le couvercle sur la cocotte.
- 6. Faire cuire 45 minutes dans un four préchauffé à 200°C, puis ajouter les pois chiches dans la cocotte et poursuivre la cuisson 20 minutes sans couvercle.
- 7. Déguster bien chaud.



Ramen aux aubergines et porc rôti

Cuisson	Pour	Coût	Repos
10 minutes	1 personne	€€€€	1 heure

Les ingrédients

Le bouillon de volaille :

- 10 g de shiitakés séchés,
- 1 petit piment frais (facultatif),
- ½ gousse d'ail,
- 400 ml d'eau,
- ½ cube de bouillon de volaille,
- 2 cc de sauce soja.

Le ramen:

- 1 portion de nouilles soba,
- 2 cs de sauce ponzu,
- 3 belles tranches d'aubergine rôtie au four,
- 2 fines tranches de rôti de porc,
- 1 cébette émincée,
- 1 pincée de graines de sésame,
- 1 filet d'huile de sésame.

- 1. Une heure avant de commencer la recette, réhydrater les shiitakés dans un bol d'eau chaude.
- 2. Couper le piment en rondelles. Peler et presser l'ail. Couper les champignons en lamelles. Placer tous les ingrédients du bouillon dans une casserole. Amener tout doucement le bouillon à ébullition. Plonger les nouilles soba dans le bouillon et faire cuire le temps indiqué sur le paquet.
- 3. Hors du feu, ajouter la sauce *ponzu*. À l'aide d'une écumoire, transférer les nouilles dans un grand bol. Ajouter les tranches d'aubergine et le rôti de porc coupé en dés. Décorer avec la cébette émincée et les graines de sésame. Verser un trait d'huile de sésame.
- 4. Déguster sans attendre.



Roulade de lapin à la tomate, aubergine et parmesan

Cuisson

35 minutes

Pour

Coût

4 personnes

€€€€

La recette

- 1. Éplucher et émincer l'oignon et l'ail. Ciseler les herbes aromatiques. Peler et épépiner les tomates. Détailler la chair en dés. Mélanger le tout dans un saladier. Ajouter deux cuillères à soupe d'huile d'olive. Saler et poivrer. Réserver.
- 2. Bien aplatir les râbles de lapin. Faire dorer les râbles dans une poêle anti-adhésive avec une cuillère à soupe d'huile d'olive.
- 3. Poser les demi-râbles sur les tranches de jambon. Étaler une belle cuillère à soupe de caviar d'aubergine sur chaque demi râbles. Rouler délicatement sans trop serrer. Réserver.
- 4. Mélanger le reste du caviar d'aubergine avec la préparation à la tomate et la verser au fond d'un plat à gratin. Déposer les roulades. Parsemer de parmesan râpé.
- 5. Faire cuire dans un four préchauffé à 180°C 30 minutes.
- 6. Déguster bien chaud avec par exemple des pâtes.

Conservation : 3-4 jours dans une boîte hermétique au frais. Congélation possible.

Les ingrédients

- 1 oignon rouge,
- 1 gousse d'ail,
- 1 poignée de feuilles de basilic,
- 1 poignée de persil,
- 4 belles tomates,
- 3 cs d'huile d'olive,
- 4 râbles de lapin désossés et coupés en deux,
- 4 tranches de jambon cru,
- 200 g de caviar d'aubergine (voir recette p.16),
- parmesan râpé,
- sel et poivre.



Tajine de boeuf aux aubergines

Cuisson

Pour

Coût

1h20

4 personnes

€€€€€

Les ingrédients

- 2 cs d'huile d'olive,
- 600 g de paleron de boeuf coupé en cubes,
- 1 gros oignon,
- 2 gousses d'ail,
- 1 aubergine moyenne,
- 2 cc de coriandre moulue,
- 1 cc de gingembre moulu,
- 1 cc de cumin moulu,
- 1 cc de paprika doux,
- 125 ml de bouillon de boeuf,
- 400 g de tomates concassées en boîte,
- sel et poivre.

La recette

- 1. Faire chauffer la moitié de l'huile d'olive dans un tajine ou une cocotte en fonte et saisir la viande sur toutes les faces. Réserver.
- 2. Peler et émincer l'oignon. Couper l'aubergine en cubes d'environ 1 cm de côté. Peler et presser l'ail.
- 3. Faire chauffer l'huile restante dans le tajine ou la cocotte et y faire suer l'oignon. Ajouter l'ail et les épices. Laisser cuire jusqu'à ce que les arômes se dégagent. Remettre la viande, verser le bouillon et les tomates. Ajouter les dés d'aubergines. Saler et poivrer. Porter à ébullition puis baisser le feu et laisser mijoter 45 minutes à couvert.
- 4. Retirer le couvercle et poursuivre la cuisson 30 minutes. La sauce doit être bien épaisse et la viande tendre.
- 5. Servir bien chaud avec du pain ou l'accompagnement de votre choix.



Tarte pétales d'aubergine et viande hachée

Cuisson

45-50 minutes

Pour

Coût

4 personnes

€€€€€

Les ingrédients

- 2 belles aubergines,
- huile d'olive,
- 1 oignon,
- 2 tomates,
- 1 poignée d'olives noires dénoyautées,
- 300 g de viande de boeuf hachée,
- 1 cc de paprika fumé,
- 1 cc d'herbes de Provence,
- 1 cs de coulis de tomate,
- 1 poignée de gruyère rapé,
- sel et poivre.

La recette

- 1. Laver les aubergines et les couper en fines tranches dans la longueur. Badigeonner les tranches d'aubergine d'huile d'olive sur les deux faces et les disposer sur une plaque de cuisson recouverte de papier cuisson. Faire cuire 10 minutes dans un four préchauffé à 180°C. Retourner les tranches et poursuivre la cuisson 10 minutes. Réserver.
- 2. Peler et émincer l'oignon. Couper les tomates en petits cubes et les olives en rondelles.
- 3. Faire revenir l'oignon avec un filet d'huile d'olive dans une sauteuse. Ajouter la viande et les dés de tomates. Saler et poivrer. Incorporer le paprika, les herbes de Provence, les olives et le coulis de tomates. Laisser mijoter jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de liquide.
- 4. Graisser un moule à tourte ou un moule à manqué de 20-22 cm de diamètre et disposer les tranches d'aubergine en rosace en les laissant dépasser du plat. Mettre la poêlée à la viande dans le moule. Parsemer de fromage râpé. Rabattre les lamelles d'aubergines sur la garniture.
- 5. Faire cuire 15 minutes dans un four préchauffé à 180°C.
- 6. Déguster bien chaud accompagné d'une salade verte.



Tian d'aubergine à la coppa et au fromage de chèvre

CuissonPourCoût45 minutes4 personnes€€€€

Les ingrédients

- 3 aubergines moyennes,
- 6 tomates rondes,
- 1 poivron vert,
- 1 bûche de fromage de chèvre,
- 2 oignons rouges,
- 2 gousses d'ail,
- 12 tranches de coppa,
- 1 cs d'herbes de Provence,
- 3 cs d'huile d'olive,
- sel et poivre.

La recette

- 1. Couper les aubergines et les tomates en tranches d'environ 1 cm. Épépiner et couper en lanières le poivron. Couper le fromage en tranches de 0,5 cm. Peler et couper les oignons en rondelles. Peler les gousses d'ail.
- 2. Frotter le plat de cuisson avec les gousses d'ail. Disposer les tranches d'aubergine et de tomate. Intercaler le fromage, le rondelles d'oignons, les lanières de poivron et les tranches de coppa. Saupoudrer d'herbes de Provence et arroser d'huile d'olive. Saler et poivrer.
- 3. Faire cuire 45 minutes dans un four préchauffé à 180°C.
- 4. Déguster bien chaud avec une salade verte.





L'aubergine, côté mer

Aubergines farcies au thon et aux olives vertes

Cuisson	Pour	Coût	Repos
30 minutes	4 personnes	€€€	30 minutes

Les ingrédients

- 4 aubergines moyennes,
- 1 œuf,
- 130 g de thon au naturel égoutté,
- 100 g d'olives vertes dénoyautées,
- 2 tranches de pain de mie,
- 4 cs de pignons de pin,
- 4 cs d'huile d'olive,
- 1 petit bouquet de basilic,
- 2 pincées de flocons de piment,
- sel et poivre.

La recette

- 1. Couper les aubergines en deux dans le sens de la longueur. Creuser la chair à l'aide d'une cuillère. Saupoudrer l'intérieur des aubergines de sel et laisser dégorger 30 minutes.
- 2. Dans la cuve d'un robot ménager équipé de sa lame en S, mettre la chair d'aubergine, l'œuf, les olives, l'huile d'olive, le pain de mie, le basilic, le thon et la moitié des pignons de pin. Mixer pour obtenir une farce homogène et lisse. Saler, poivrer, pimenter, ajouter le reste de pignons. Mélanger à l'aide d'une cuillère.
- 3. Rincer les coques d'aubergines et les éponger. Garnir les coques d'aubergines avec la farce en tassant légèrement.
- 4. Enfourner pour 30 minutes dans un four préchauffé à 180°C.
- 5. Déguster bien chaud avec une salade verte.



Aubergines fondante façon vitello tonnata

Cuisson

20 minutes

Pour

Coût

4 personnes

€€€

Les ingrédients

Les aubergines :

- 1 grosse aubergine,
- 1 cs d'huile d'olive,
- 1 cc d'herbes de Provence,
- quelques câprons,
- sel et poivre.

La sauce:

- 2 œufs,
- 3 filets d'anchois à l'huile,
- 100 g de thon à l'huile égoutté,
- 5 g de câpres,
- 12 cl de bouillon de légumes,
- 1 pincée de piment.

- 1. Couper les aubergines en tranches d'un centimètre d'épaisseur. Les placer sur une plaque de cuisson. Les arroser d'huile d'olive et les parsemer d'herbes de Provence. Saler et poivrer. Faire cuire 20 minutes dans un four préchauffé à 200°C.
- 2. Faire cuire les œufs 9 minutes dans une casserole d'eau bouillante. Les plonger dans un bol d'eau froide puis les écaler. Les mixer avec le thon, les anchois et les câpres. Verser petit à petit le bouillon tout en continuant de mixer jusqu'à obtenir une sauce lisse et onctueuse. Rectifier l'assaisonnement au besoin et ajouter une pincée de piment.
- 3. Servir les tranches d'aubergine refroidies décorées de caprons et avec la sauce.



Crumble d'aubergines, courgettes et cabillaud

CuissonPourCoût1h106 personnes€€€€

Les ingrédients

La compotée de légumes au cabillaud :

- 2 échalotes,
- 500 g d'aubergines,
- 500 g de courgettes,
- 1 cs d'huile d'olive,
- 400 g de passata ou de coulis de tomate,
- 1 cc d'épices à rouille ou piment à votre convenance,
- 1 cs d'herbes de Provence,
- 400 g de dos de cabillaud,
- sel et poivre.

Le crumble:

- 100 g de farine de blé T65,
- 100 g de pecorino,
- 1 cc d'herbes de Provence (facultatif),
- 100 g de beurre.

La recette

- 1. Peler et émincer les échalotes. Couper en cubes d'un centimètre de côté les aubergines et les courgettes.
- 2. Faire chauffer l'huile d'olive dans une sauteuse et faire revenir les échalotes 2-3 minutes. Ajouter les dés de courgettes et d'aubergines, faire dorer 5 minutes. Ajouter la passata, les herbes de Provence et les épices. Saler et poivrer. Baisser le feu, couvrir et laisser compoter une trentaine de minutes.
- 3. Couper le cabillaud en gros cubes. Les ajouter dans la compotée de légumes hors du feu. Verser cette préparation dans un plat à gratin ou de ramequins individuels.
- 4. Réaliser la pâte à crumble. Mélanger la farine, le pecorino et les herbes de Provence. Ajouter le beurre coupé en cubes. Sabler du bout des doigts jusqu'à obtenir une texture poudreuse. Répartir la pâte à crumble sur la compotée de légumes.
- 5. Faire cuire 30 minutes dans un four préchauffé à 180°C.
- 6. Déguster bien chaud.



Curry vert de poisson aux aubergines

Pour

Cuisson

4 personnes

Coût

30-35 minutes

€€€€

Les ingrédients

- 1 oignon rouge,
- 6-8 feuilles de blettes ou 200 g d'épinards,
- 1 petit brocoli,
- 1 poivron long vert,
- 2 aubergines,
- 1 cs d'huile d'olive,
- 40 cl de lait de coco,
- 1 grosse cs de pâte de curry vert,
- 400-600 g de filets de poisson blanc,
- Sel.

La recette

- 1. Peler et émincer l'oignon. Nettoyer les feuilles de blettes et les couper en lanières. Séparer la tête de brocoli en fleurettes. Épépiner et couper en dés le poivron. Couper les aubergines en cubes d'un centimètre de côté.
- 2. Faire chauffer l'huile d'olive dans une sauteuse et faire revenir l'oignon jusqu'à ce qu'il devienne translucide. Ajouter les autres légumes et faire dorer quelques minutes.
- 3. Délayer la pâte de curry dans le lait de coco et verser ce mélange sur les légumes. Saler, couvrir et laisser mijoter une vingtaine de minutes.
- 4. Couper le poisson en gros cubes. Les ajouter dans les légumes et poursuivre la cuisson 5-10 minutes.
- 5. Déguster bien chaud avec du riz en accompagnement.

Conseil : Vous pouvez aussi préparer ce plat avec du saumon.



Millefeuille de lieu noir et aubergines en papillote

Cuisson

40 minutes

Coût

4 personnes

Pour

€€€€

Les ingrédients

- 2 aubergines,
- 2 cs d'huile d'olive,
- 4 tomates,
- 2 échalotes,
- 1 cc de coriandre moulue,
- 4 dos de lieu noir,
- 4 branches de thym,
- sel et poivre.

La recette

- 1. Couper les aubergines dans la longueur en huit tranches d'environ 5 mm d'épaisseur. Les badigeonner d'huile d'olive et les disposer sur une plaque de cuisson. Enfourner pour 10 minutes dans un four préchauffé à 160°C.
- 2. Monder les tomates et les couper en dés. Peler et émincer l'échalote. Faire revenir l'échalote dans un filet d'huile d'olive. Ajouter les dés de tomates et la coriandre. Saler et poivrer. Laisser mijoter 10-15 minutes.
- 3. Couper quatre carrés de papier sulfurisé, déposer une tranche d'aubergine grillée, puis un dos de lieu noir, de la concassée de tomates et de nouveau une tranche d'aubergine. Effeuiller une branche de thym dessus. Refermer la papillote. Recommencer avec les ingrédients restants.
- 4. Faire cuire 15 minutes dans un four préchauffé à 180°C.
- 5. Déguster bien chaud avec du riz en accompagnement.



Moules au cumin et aux aubergines

CuissonPourCoût40 minutes2 personnes€€€€

Les ingrédients

- 2 aubergines moyennes,
- 1 gros oignon,
- 1 cs d'huile d'olive,
- 1 cs de cumin moulu,
- 1 cc d'herbes de Provence,
- 1 kg de moules de bouchot,
- sel et poivre.

- 1. Couper les aubergines en cubes d'un centimètre de côté. Peler et émincer l'oignon.
- 2. Dans une cocotte en fonte, faire chauffer l'huile d'olive et y faire dorer l'oignon. Ajouter les dés d'aubergines, le cumin et les herbes de Provence. Saler et poivrer. Couvrir et laisser cuire 30 minutes. Mélanger de temps en temps.
- 3. Laver plusieurs fois les moules jusqu'à ce que l'eau soit bien claire. Jeter les moules ouvertes et cassées et ajouter les autres dans la cocotte. Refermer et laisser cuire à feu vif 5 minutes.
- 4. Servir sans attendre avec des frites.



Orecchiette à la sauce tomate et poulpe grillé

Cuisson

40 minutes

Pour Coût

4-6 personnes €€€€

Les ingrédients

- 1 belle aubergine,
- 2 carottes,
- 3 gousses d'ail,
- 3 oignons jaunes,
- 2 cs d'huile d'olive,
- 650 g de sauce tomate,
- 2 cs de purée d'anchois,
- 10 cl de bouillon de légumes,
- 200 g de petits pois frais ou surgelés,
- 450 g d'orecchiette,
- 450 g de tentacules de poulpe cuit,
- quelques brins de persil,
- sel et poivre.

La recette

- 1. Détailler l'aubergine en dés. Éplucher les carottes et les couper en rondelles. Peler, dégermer et hacher l'ail. Peler et émincer les oignons.
- 2. Faire chauffer une cuillère à soupe d'huile d'olive dans une sauteuse et y faire revenir les oignons et l'ail quelques minutes. Ajouter les dés d'aubergine et les rondelles de carotte. Poursuivre la cuisson quelques minutes à feu vif.
- 3. Baisser le feu, puis verser la sauce tomate et la purée d'anchois délayée dans le bouillon. Laisser cuire 10-15 minutes avant d'ajouter les petits pois. Continuer la cuisson 10 minutes.
- 4. Faire cuire les pâtes comme indiqué sur le paquet. Les égoutter et les verser dans la sauteuse. Bien mélanger et réserver au chaud.
- 5. Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle antiadhésive et y faire griller les tentacules de poulpe.
- 6. Servir les pâtes bien chaudes avec le poulpe grillé parsemé de persil.



Poisson à l'espagnole et aubergines fumées

Cuisson

40 minutes

Pour

Coût

4 personnes

€€€€

Les ingrédients

- 1 oignon,
- 2 aubergines,
- 1 poivron rouge,
- 1 poivron jaune,
- 2 cs d'huile d'olive,
- 2 cc de paprika fumé,
- 400 g de haricots blancs cuits,
- 1 gousse d'ail,
- 8-10 cs de mayonnaise maison ou du commerce,
- 800 g de filets de merlan,
- 1 cs de jus de citron,
- 1 poignée de persil,
- 2 citrons jaunes,
- sel et poivre.

La recette

- 1. Éplucher et émincer l'oignon. Couper les aubergines en dés d'un centimètre de côté. Épépiner et couper les poivrons en petits cubes. Faire chauffer 1 cuillère à soupe d'huile d'olive dans une sauteuse et y faire dorer quelques minutes les oignons. Ajouter les aubergines et les poivrons. Saler, poivrer et ajouter une cuillère à café de paprika. Laisser cuire 10-15 minutes à feu moyen doux en mélangeant de temps en temps. Ajouter les haricots blancs dans la sauteuse et poursuivre la cuisson 10 minutes à feu doux.
- 2. Peler, dégermer et presser l'ail. Dans un bol, mélanger la mayonnaise, le jus de citron et l'ail pressé. Réserver.
- 3. Mélanger l'huile et le paprika restant. Enduire les filets de poisson de ce mélange. Faire cuire le poisson dans une poêle bien chaude 1 min 30 sur chaque face.
- 4. Dresser les assiettes avec une portion de légumes et une portion de poisson. Parsemer de persil. Servir avec les citrons coupés en quartiers et la mayonnaise.



Ravioles à la brandade nîmoise et aubergines

Cuisson	Pour	Coût	Repos
30 minutes	20 pièces	€€€€	2 heures

Les ingrédients

La pâte à ravioles :

- 200 g de farine de blé,
- 2 œufs,
- 2 pincées d'herbes de Provence,
- 3 pincées de sel.

La farce:

- 1 grosse aubergine,
- 170 g de brandade nîmoise,
- 1 filet d'huile d'olive,
- 3 brins de basilic,
- sel et poivre.

La recette

- 1. Commencer par réaliser la pâte. Mettre la farine dans un saladier puis y creuser un puits. Casser les œufs et les battre en omelette. Les verser dans le puits. Ajouter les herbes de Provence et le sel. Avec une fourchette, commencer à mélanger les ingrédients puis travailler la pâte à la main sur un plan de travail. Envelopper la pâte dans du film alimentaire et l'entreposer au frais environ deux heures.
- 2. Tailler l'aubergine en petits dés. Faire chauffer l'huile d'olive dans une sauteuse et y faire dorer jusque'à ce qu'elles deviennent moelleuses. Saler et poivrer. Réserver.
- 3. Ciseler le basilic et l'incorporer dans la poêlée d'aubergine avec la brandade.
- 4. Au laminoir à pâte ou à l'aide d'un rouleau à pâtisserie, étaler la pâte en bandes d'environ 12-14 cm de large. Déposer une cuillère à café de farce tous les 7 cm. Badigeonner d'un peu d'eau le pourtour de la farce et déposer une autre bande de pâte sur la première. Bien coller les deux bandes de pâtes en évacuant l'air des ravioles. Découper à l'aide d'un emporte-pièce ou d'une roulette.
- 5. Porter à ébullition une grande casserole d'eau salée et y faire cuire les ravioles 3-4 minutes.
- 6. Servir bien chaud avec des légumes rôtis ou une ratatouille.



Salade de pommes de terre inspiration caponata aux sardines

CuissonPourCoût30 minutes4 personnes€€€

Les ingrédients

- 500 g de pommes de terre à chair ferme,
- 1 grosse aubergine,
- 1 oignon,
- 3 cs d'huile d'olive,
- 3-4 filets d'anchois à l'huile,
- 20 cl de coulis de tomate,
- 1 poignée d'olives vertes dénoyautée,
- 2 cs de câpres,
- 2 cs de raisins secs,
- 1 cs de vinaigre balsamique,
- 1 cs de pignons de pin,
- 2 boîtes de filets de sardines au naturel ou à l'huile,
- sel et poivre.

La recette

- 1. Peler, laver et couper en cubes les pommes de terre. Les faire précuire 10 minutes à la vapeur. Couper l'aubergine en cubes de la même taille et les ajouter 5 minutes avant la fin de la cuisson des pommes de terre.
- 2. Peler et émincer l'oignon. Faire chauffer deux cuillères à soupe d'huile d'olive dans une sauteuse et y faire revenir l'aubergine puis les oignons et enfin les pommes de terre. Faire sauter 7-8 minutes en mélangeant régulièrement.
- 3. Ajouter les filets d'anchois, le coulis de tomates, les olives, les câpres et les raisins secs. Saler et poivrer. Faire mijoter une dizaine de minutes.
- 4. Verser dans un plat de service et laisser refroidir.
- 5. Avant de servir, ajouter une cuillère à soupe d'huile d'olive et le vinaigre balsamique. Parsemer de pignons de pin et ajouter les filets de sardines égouttés.
- 6. Déguster frais.

Conservation : 2 jours dans une boîte hermétique au frais.



Sandwich au pain de seigle, caviar d'aubergine et truite fumée

Cuisson

1-2 minutes

Pour

Coût

4 personnes

€€€€

Les ingrédients

- 8 tranches de pain de seigle de type pumpernickel,
- 8 cs de caviar d'aubergine (voir la recette p.16),
- tranches de concombre ou de la salade,
- 4 tranches de truite fumée,
- 2 cc de dukkah (facultatif).

- 1. Faire griller les tranches de pain au grille-pain ou au four.
- 2. Étaler le caviar d'aubergine sur quatre tartines. Ajouter des rondelles de concombre ou des feuilles de salade. Poser une tranche de truite, parsemer de dukkah et refermer le sandwich avec une tranche de pain.
- 3. Déguster sans attendre.



Socca aux aubergines, poivrons et lamelles de poutargue

Cuisson	Pour	Coût	Repos
40 minutes	4 personnes	€€€€€	10-15 minutes

Les ingrédients

La garniture:

- 2 tomates,
- 1 belle aubergine,
- 1 cs d'huile d'olive,
- 1 oignon rouge,
- 3 poivrons (vert, rouge et jaune),
- 8-10 olives violettes ou noires,
- 8-10 caprons,
- 12 lamelles de poutargue,
- sel et poivre.

La socca:

- 250 g de farine de pois chiches,
- 3 cs d'huile d'olive + 2 cs,
- 50 cl d'eau,
- sel.

- 1. Monder les tomates, les épépiner et les couper en dés. Couper les aubergines en dés d'un centimètre de côté. Peler et couper en demi-lunes les oignons. Placer les légumes sur une plaque de cuisson. Arroser d'un filet d'huile d'olive. Saler, poivrer et mélanger. Faire cuire 20 minutes dans un four préchauffer à 200°C. Réserver au chaud.
- 2. Couper en deux les poivrons et les épépiner. Les poser sur une plaque le côté bombé vers le haut. Les faire griller dans un four en mode grill jusqu'à ce que la peau noircisse. À la sortie du four, les mettre dans une boîte en verre et fermer. Laisser refroidir 10-15 minutes avant de retirer la peau et de couper les poivrons en lanières.
- 3. Dans un saladier, mélanger la farine, le sel, l'huile d'olive et l'eau. Mélanger jusqu'à obtenir une pâte homogène. Verser deux cuillères à soupe d'huile d'olive dans une poêle allant au four ou un grand plat rond (30 cm de diamètre). Verser l'appareil.
- 4. Dans un four préchauffé à 275°C, faire cuire la socca 5-7 minutes. Pour qu'elle soit bien dorée, passer en mode grill quelques 2-3 minutes supplémentaire.
- 5. A la sortie du four, garnir avec le mélange d'aubergines, de tomates et d'oignon. Décorer avec des lanières de poivrons, des olives, des caprons et les lamelles de poutargue.
- 6. Déguster sans attendre.



Soupe d'aubergines et crevettes

Cuisson

30-35 minutes

Pour

Coût

4 personnes

€€€€€

Les ingrédients

- 250 g de crevettes crues,
- 1 oignon,
- 1 gousse d'ail,
- 2 piments rouges,
- 1 aubergine,
- 1 filet d'huile d'olive,
- 1 cc de pâte de curry,
- 50 cl de bouillon de légumes,
- 25 cl de lait de coco,
- 1 poignée de coriandre ou de persil frais,
- sel.

- 1. Décortiquer les crevettes fraîches et les couper en dés en en gardant quelques unes entières pour la présentation.
- 2. Peler l'oignon et l'ail. Émincer l'oignon et presser l'ail. Épépiner et hacher les piments. Couper l'aubergine en petits dés.
- 3. Faire chauffer l'huile d'olive dans une cocotte et y faire revenir l'oignon, l'ail et les piments. Ajouter l'aubergines et poursuivre quelques minutes la cuisson.
- 4. Délayer la pâte de curry dans le bouillon chaud. Le verser dans la cocotte. Saler. Faire cuire à feu moyen 15-20 minutes.
- 5. Ajouter le lait de coco et les crevettes et poursuivre la cuisson 5 minutes.
- 6. Servir dans des assiettes creuses. Parsemer d'herbes aromatiques.
- 7. Déguster sans attendre.



Wok de crevettes et d'aubergines croquantes

CuissonPourCoûtRepos30-35 minutes4 personnes€€€€€15 minutes

Les ingrédients

- 10 g de champignons noirs déshydratés,
- 2 carottes,
- 1 oignon,
- 2 échalotes,
- 2 aubergines,
- 3 cs d'huile de sésame,
- 800 g de crevettes ou de gambas décortiquées crues,
- 2 cs de graines de sésame,
- sel et poivre.

- 1. Placer les champignons dans un bol et les couvrir d'eau chaude. Laisser reposer 10-15 minutes.
- 2. Éplucher les carottes et les couper en bâtonnets. Peler et émincer les échalotes et l'oignon. Couper les aubergines en bâtonnets. Égoutter les champignons et les émincer.
- 3. Faire chauffer l'huile de sésame dans une sauteuse et y faire revenir l'oignon et les échalotes environ 5 minutes. Ajouter les aubergines, les carottes, les crevettes et les champignons. Saler et poivrer. Faire cuire à feu assez vif une vingtaine de minutes en mélangeant régulièrement.
- 4. Parsemer de graines de sésame et déguster bien chaud.



Inspirations

Livres et revues

Aubergines, je vous aime... encore, toujours et à jamais !, Béatricce Vigot-Lagandré, Éditions Le sureau, 2020 (toujours disponible)

Babka zana boulangerie : histoire d'une boulangerie levantine, Sarah Amouyal et Emmanuel Murat, Hachette Cuisine, 2022 (toujours disponible)

Bols ramen, Lene Knudsen, First Éditions, 2022 (toujours disponible)

Cuisine Actuelle

Cuisines d'Asie, mes 100 recettes gourmandes et inratables, Cooking with

Morgane, Éditions Albin Michel, 2023 (toujours disponible)

Cuisine des 4 saisons, Collectif, Marabout, 2015 (épuisé)

Gazelle Cuisine

Juste une patate douce, Guillaume Marinette, Marabout, 2019 (épuisé)

L'archipel du goulache, Florian Pinel et Jean Valnoir Simoulin, Les Éditions Noir sur Blanc, 2022 (toujours disponible)

Le grand livre Marabout de la cuisine facile des légumes, Collectif, Marabout, 2016 (épuisé)

Les nouvelles pizzas à partager !, Bérengère Abraham, Éditions Mango, 2016 (épuisé)

L'aubergine, Recettes et variations gourmandes, Sonia Ezgulian, Éditions Les Cuisinières, 2021 (toujours disponible)

Nos 70 meilleures recettes aux légumes du soleil, Best of by Gourmand, n° 80 *Persiana Everyday*, Sabrina Ghayour, Hachette Cuisine, 2022 (toujours disponible)

Presque végétarien, Collectif, Marabout, 2016 (épuisé)

Primeurs, pourquoi des légumes bio dans votre assiette?, Florence Teillet, Éditions La Plage, 2019 (épuisé)

Que faire avec... l'aubergine, Valérie Duclos, First Éditions, 2011 (épuisé) Régal

Saveurs Magazine

Végétarien facile, Pomme Larmoyer, Marabout, 2016 (épuisé)

Voyages de l'aubergine, Nina Kehayan, Éditions De L'aube, 2022 (toujours disponible)

Sites internet

Aux délices du palais (https://www.auxdelicesdupalais.net)

Croquant Fondant Gourmand (https://croquantfondantgourmand.com)

Cuisine de Gut (https://cuisinedegut.net)

Grignot-nat (https://www.grignot-nat.fr)

Kilomètre-0 (https://www.kilometre-0.fr)

La petite cuisine de Nat (https://www.lapetitecuisinedenat.com)

Le labo de maman (https://lelabodemaman.com)

Les petits plats de Béa (https://lespetitsplatsdebea.over-blog.com)

Mamina, Et si c'était bon (https://www.mamina.fr)

NordicWare France (https://www.instagram.com)

Not Parisienne (https://www.notparisienne.fr)

Une cuisine pour voozenoo (https://cuisine.voozenoo.fr)

©Marmotte cuisine, décembre 2023.

Tous droits de reproduction, d'adaptation et de traduction, intégrale ou partielle réservés pour tous pays. L'auteur ou l'éditeur est seul propriétaire des droits et responsable du contenu de ce livre.

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayant droit ou ayant cause, est illicite et constitue une contrefaçon, aux termes des articles L.335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.



À travers la soixantaine de recettes présentées dans cet ouvrage, vous découvrirez une multitude de façons de cuisiner l'aubergine et de l'associer à d'autres ingrédients. Des recettes les plus classiques et à des réalisations plus travaillées, l'aubergine se décline tout au long de l'été pour ne jamais s'en lasser. L'aubergine se prête aussi bien aux recettes végétariennes qu'aux recettes avec de la viande et de la charcuterie. On l'associe moins aisément aux produits de la mer et pourtant elle fait merveille aussi avec cette catégorie. Quelle que soit votre envie du moment et votre niveau en cuisine, vous trouverez forcément dans ce livre une recette qui vous donnera envie de sublimer l'aubergine et de l'inviter à votre table.

