

RECETTES

CHEFFE
LAURA ROD

FreeGo

FreeGo



FreeGo

FreeGo



C'EST QUOI C'TÉMOJI ?

CHEFFE LAURA

TE PROPOSE...





Véritable caméléon culinaire, l'aubergine se prête à toutes les préparations : grillée, rôtie, farcie, en purée... Elle se marie à merveille avec les épices, les herbes aromatiques et les autres légumes.

L'aubergine était autrefois considérée comme un fruit aphrodisiaque ? On la disait même capable de rendre les femmes irrésistibles !

**I LOVE MY AUBERGINE
CULTIVE LA PASSION →**





POUR 4 PERSONNES

- 2 AUBERGINES
- 1 CITRON
- 1 GOUSSE D'AIL
- 1 CS TAHINI (OU 2 SELON LE GOÛT)
- 1 CC CUMIN
- SEL ET POIVRE
- HUILE D'OLIVE



- Préchauffez le four à 180 °C
- Lavez, coupez les aubergines dans le sens de la longueur puis quadrillez la chair à l'aide d'un couteau en prenant soin de ne pas percer la peau
- Arrosez d'huile d'olive la chair puis déposez-les, chair vers le bas, sur une plaque allant au four recouverte de papier cuisson ou un plat à gratin
- Enfournez pendant 20 à 30 minutes jusqu'à ce que le dessus soit bien coloré
- Pelez et hachez l'ail
- Pressez le citron
- Laissez refroidir et récupérez la chair à l'aide d'une cuillère à soupe. Ne jetez pas la peau ! on va faire une recette anti-gaspi avec :-)
- Dans un mixer, mélangez la chair avec le jus de citron, l'ail, le cumin et le tahini jusqu'à obtention d'une purée
- Rectifiez l'assaisonnement avec de l'huile d'olive, du sel et du poivre selon le goût

UN CLASSIQUE ! CAVIAR D'AUBERGINE





200 G PEAU D'AUBERGINE
5 FILETS D'ANCHOIS
QUELQUES CÂPRES
1 GOUSSE D'AIL
HUILE D'OLIVE

Mixez simplement le tout jusqu'à obtenir la texture souhaitée, et servez avec des crostinis ou des flûtes à l'apéritif !



J'AURAI TA PEAU

**TAPENADE AVEC LA
PEAU D'AUBERGINE
CUITE**





POUR 2 PERSONNES

- 2 AUBERGINES
- 2 OEUFS
- 250G FARINE
- 1 CS D'HUILE
- 3 DL D'EAU
- 2 PINCÉES DE LEVURE
- 2 GOUSSES D'AIL
- 1CC DE THYM
- SEL, POIVRE

- Couper les extrémités des aubergines et les couper en rondelles (environ 1 cm d'épaisseur) ou en demi-lune pour l'apéro. Les déposer dans une passoire, les saler et les faire dégorger pendant une heure (15 min minimum)
- Mélanger la farine, les œufs, l'huile, le poivre, l'ail, le thym effeuillé, la levure et le sel jusqu'à formation d'une pâte épaisse. Verser l'eau petit à petit en remuant
- Laisser reposer pendant 1 heure au frigo.
- Dans une poêle, mettre un fond d'huile et faire chauffer
- Plonger les rondelles dans la pâte et enfin dans l'huile chaude
- Faire frire 3 à 4 minutes jusqu'à ce que les beignets soient bien dorés de chaque côté

TROP BON EN PLAT OU L'APÉRO BEIGNETS





POUR 4 PERSONNES

1 AUBERGINE (ENV. 300 G),
EN TRANCHES D'ENV. 1 CM
D'ÉPAISSEUR

2 CS HUILE D'OLIVE

UN PEU DE POIVRE

125 G MOZZARELLA EN
TRANCHES

1 CS FEUILLES D'ORIGAN

1 CC HUILE D'OLIVE

SEL NOIR, ROSE, FLEUR DE

SEL... C'EST COMME TU

AIMES

- Badigeonner d'huile les tranches d'aubergine, faire cuire par portions env. 5 min sur chaque face dans une poêle antiadhésive, retirer, poivrer, laisser tiédir un peu
- Superposer tranches d'aubergine, mozzarella et origan. Verser quelques gouttes d'huile, parsemer de sel

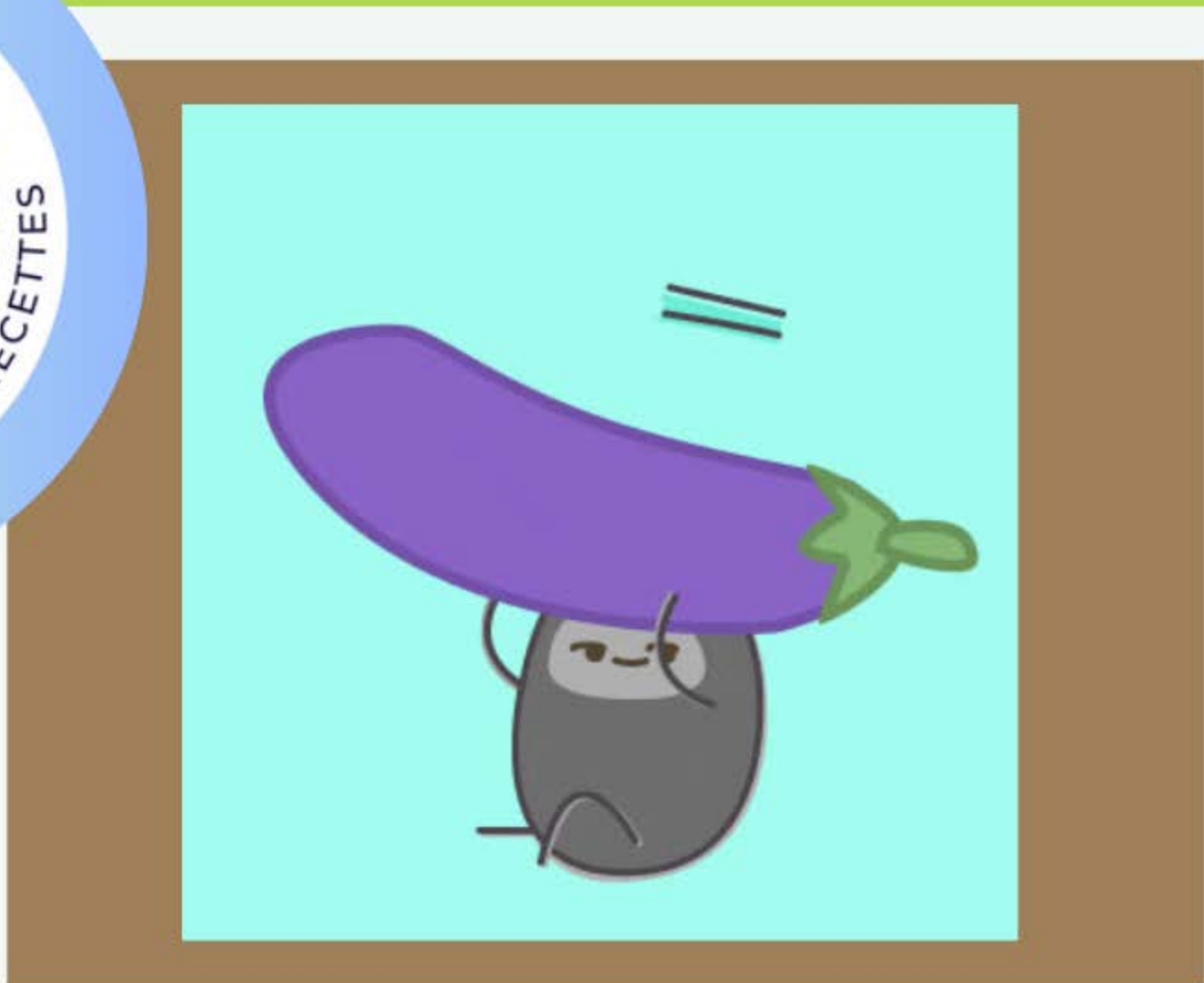
#PIMPMYMOZZA

**MILLEFEUILLE D'AUBERGINE
ET MOZZA**





+ Follow



ALORS ? T'ES PRÊT*E ?
ENJOY!

