

Cuisinons les légumes bio, locaux et de saison!

25 juillet 2023

Caviar d'aubergine

Cette semaine, le feuillet recettes vous emmène en terres méditerranéennes et vous propose de préparer votre propre **caviar d'aubergine**.

Dans notre région, l'aubergine s'invite dans nos assiettes de juin à septembre. C'est un légume-fruit peu calorique mais riche en fibres, ce qui lui donne un **effet rassasiant** important. L'aubergine contient une grande densité de vitamines B, indispensables pour le bon fonctionnement de notre métabolisme, et de minéraux comme le potassium.

Pour cette préparation il vous faut seulement des aubergines, de l'huile d'olive, un citron, de l'ail et du cumin. Il est possible de faire **varier** cette recette en y incorporant des noix, des anchois ou même des câpres. Vous pouvez aussi **remplacer** les aubergines par des courgettes, des poivrons ou des tomates. Il faudra simplement adapter le temps de cuisson au four.

Il est également possible de faire **fermenter** votre caviar pour une meilleure conservation, pour découvrir des nouvelles saveurs et pour votre santé:

<https://nicrunicuit.com/faire/cuisiner/caviar-daubergine-sans-cuisson-mais-fermente/>



RECETTE CAVIAR D'AUBERGINE

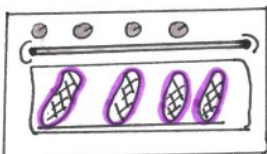
1. PRÉCHAUFFER LE FOUR À 180°C

2. LAVER ET COUPER LES AUBERGINES DANS LA LONGUEUR

3. QUADRILLER LA CHAIR DES AUBERGINES



4. ENFOURNER 25 à 30 MINUTES



LES AUBERGINES DOIVENT ÊTRE BIEN DORÉES

5. LAISSER REFROIDIR, ENLEVER LA CHAIR ET INCORPORER LE RESTANT DES INGRÉDIENTS



INGRÉDIENTS :

2 AUBERGINES
4 câs d'huile d'olive
1 jus de citron jaune
1 gousse d'ail pressée
1 câc de cumin
sel et poivre.

6. DÉGUSTER LE CAVIAR AVEC DES BÂTONNETS DE CAROTTE, PAIN...



Pâtisson rôti aux épices



1 pâtisson moyen, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1 cuillère à soupe de miel, 1 cuillère à café de fenouil moulu, 1 cuillère à café de cannelle en poudre, 1 gousse d'ail, une branche de thym, sel & poivre

Préchauffer votre four à 180 °C. Découper le pâtisson en parts, enlever les graines et la peau. Dans un bol, mélanger l'huile avec les épices et la gousse d'ail écrasée. Ajouter le pâtisson et mélanger avec les mains pour une bonne imprégnation. Enfourner pendant une vingtaine de minutes.

Tartinade aux légumes de soleil

1 aubergine, 1 courgette, 2 tomates, 1/2 poivron, 2 gousses d'ail, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1 cuillère à café de cumin en poudre, 1 cuillère à café de paprika en poudre, sel & poivre

Dans une grande poêle, faire revenir les gousses d'ail hachées dans un filet d'huile d'olive. Ajouter l'aubergine, la courgette et les tomates lavées et coupées en petits morceaux et le poivron rouge épépiné et émincé finement. Saler, poivrer et ajouter les épices, puis l'eau et faire revenir 15 minutes environ en mélangeant régulièrement. Mixer ensuite le contenu de la poêle pour obtenir une tartinade homogène et garder au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.



Dans vos paniers cette semaine

Panier du Girou

Haricot fin
Tomate ancienne
Concombre court
Courgette jaune
Aubergine
Melon

Panier du Ricotier

Courgette ronde
Basilic
Tomate ronde
Aubergine
Oignon avec fane
Pomme de terre

Panier du Volvestre

Tomate ancienne
Oignon jaune
Haricot fin
Pomme de terre
Pâtisson

Retrouvez plus de recettes sur notre site :

- <https://cocagne-alimenterre.org/ressources/>
=> cliquez sur le dessin du légume pour obtenir les recettes associées, ou recherchez par type de plat
- <https://cocagne-alimenterre.org/nos-recettes-par-saison/>
=> pour retrouver les feuillets recettes par saison

