

Cuisinons les légumes bio, locaux et de saison



4 Septembre 2023

L'Aubergine

Cette semaine, le feuillet se concentre sur un délicieux légume d'été: l'aubergine. Il n'est peut-être pas présent aujourd'hui dans votre panier mais il le sera certainement dans les prochaines semaines.

Le saviez-vous? L'aubergine est adaptée au régime sans sel et intéressant dans le cadre de l'hypertension artérielle. La peau d'aubergine participe à protéger le coeur et à diminuer le risque d'infarctus.

Nous vous proposons ainsi la **recette illustrée de la moussaka**. Pour cette préparation il vous faut des pommes de terre pour l'énergie, des tomates et des aubergines pour faire le plein de légumes et la béchamel et le fromage pour le côté gourmand!

Moussaka végétarienne

Ingredients

- 3 grosses aubergines
- 5 pommes de terre
- 5 tomates
- 5 c.à.s de concentré de tomate
- 4 c.à.s d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail

- 60 gr. de beurre
- 60 gr. de farine
- 500 gr. de lait
- 100 gr. de fromage râpé
- herbes aromatiques
- sel et poivre



Faire cuire les pommes de terre et couper les aubergines en tranches.



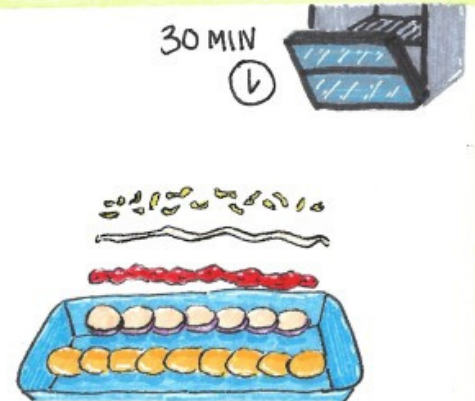
Dans une casserole mettre: tomates coupées en dés, concentré de tomate, huile d'olive, ail, et herbes aromatiques. Faire mijoter 5 min.



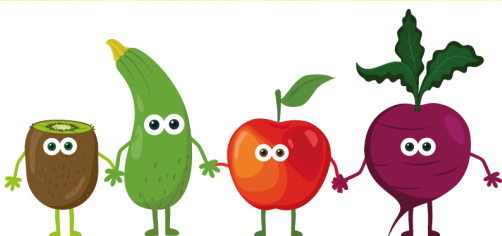
Mélanger dans une casserole le beurre fondu et la farine, puis ajouter le lait afin de faire une béchamel. Cuire le tout 10 min.

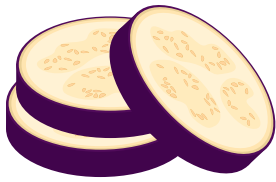


Éplucher les pommes de terre puis les couper en rondelles.



Dans un plat, déposer dans cet ordre: pommes de terre, aubergines, sauce tomate, béchamel puis fromage râpé. Enfourner pour 30 min.





Mini pizzas d'aubergine

2 petites aubergines, 20 tomates cerises, une botte de basilic frais, 60 g de mozzarella râpée, huile d'olive

Laver les aubergines et les tomates.

Découper les aubergines en tranches d'environ 1 cm.

Saler les tranches d'aubergines, puis badigeonner les d'huile d'olive et les mettre sur une plaque de cuisson.

Trancher les tomates en fines rondelles. Disposer les sur les tranches d'aubergines avec de basilic, et parsemer le tout de mozzarella râpée.

Enfourner dans un four préchauffé à 170 °C pendant 20 minutes.



Aubergines sautées à l'asiatique

2 aubergines, 1 gousse d'ail, coriandre, ciboulette, 2 cuillères à soupe de sauce soja, 2 cuillères à soupe d'huile de tournesol, 1 cuillère à soupe d'huile de sésame

Laver, essuyer les aubergines et les couper en 3 tronçons, puis recouper chaque tronçon en 4 ou en 2, selon leur taille.

Peler et hacher l'ail.

Verser l'huile de tournesol dans un wok, ou une sauteuse, et faire revenir l'aubergine à feu vif 5 min. Baisser sur feu moyen et ajouter l'ail haché, mélanger, couvrir et poursuivre la cuisson pendant 7 min.

Retirer le couvercle, augmenter le feu, puis ajouter la sauce soja et mélanger. Stopper la cuisson et ajouter un filet d'huile de sésame. Laver et sécher les herbes. Parsemer le wok de coriandre ciselée et de ciboulette en petits tronçons.



Retrouvez plus de recettes sur notre site :

• <https://cocagne-alimenterre.org/recettes/>

=> 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

