

# Apprêter les aubergines simplement et rapidement

- Contrairement à la croyance répandue, il n'est pas du tout nécessaire de faire dégorger les aubergines pour les cuisiner

## Tranches d'aubergines grillées

- Mettre le four à « broil ».
- Trancher les aubergines (1cm ou 1 1/2cm), étaler sur une plaque. Huiler de chaque côté, saler et poivrer.
- Faire griller 4 min. de chaque côté (surveiller pour que ça ne brûle pas)

**Note : on peut aussi les faire griller à la poêle mais les aubergines absorbent beaucoup d'huile.**

## Variantes :

- **Parmesan :** Sur le 2<sup>e</sup> côté, faire griller 2 minutes, puis sortir du four et saupoudrer un peu de parmesan. Faire griller 2 minutes.
- **Sauce tomate :** Napper d'une sauce tomate maison (tomate, ail, oignon, fines herbes) au moment de servir.
- **Sauce tomate gratinée :** Sur le 2<sup>e</sup> côté, faire griller 2 minutes, puis sortir du four, napper de sauce tomate puis recouvrir du fromage râpé de votre choix

# «Cannelloni » en aubergines

## INGREDIENTS PREPARATION Pour 4 personnes

- 2 aubergines
- 6 tranches de jambon cuit ou serrano
- 4 échalottes ou 1 oignon
- béchamel : 2 cuillères à soupe de farine, 2 c. à soupe de beurre, 500ml de lait et muscade
- fromage gruyère râpé (ou autre fromage)
- huile d'olive
- sel
- facultatif (mais encore meilleur) : sauce tomate
- facultatif : feuilles de basilic

**Note : contrairement à la croyance répandue, il n'est pas du tout nécessaire de faire dégorger les aubergines pour les cuisiner**

- 1- Couper les tranches de jambon (plutôt fines...) en deux moitiés allongées.
- 2- Couper les échalottes en fines rondelles.
- 3- Cuire les échalottes à feu doux dans une poêle avec deux cuillères d'huile d'olive.  
Réserver les échalottes.
- 4- Faire la béchamel
  - Verser un peu plus d'huile d'olive ou de beurre et chauffer.
  - Rajouter la farine, cuire en remuant.
  - Verser peu à peu le lait sans arrêter de remuer et cuire pendant environ un quart d'heure ou vingt minutes.
  - Rectifier de sel et de poivre, et rajouter une pincée de muscade.
- 5- Laver les aubergines et couper chaque une en deux moitiés allongées, puis chaque moitié en trois fines tranches allongées.
- 6- Étendre un peu d'huile d'olive sur chacun des côtés des tranches et griller au four (broil) 4 min de chaque côté en surveillant ou bien faire revenir dans une poêle très chaude. (Je préfère au four car dans la poêle, l'aubergine absorbe rapidement toute l'huile.)
- 7- Sur chaque tranche d'aubergine, étaler d'abord une moitié de tranche de jambon, puis sur un bout une cuillère à soupe d'échalottes (ou d'oignons). On peut ajouter une feuille de basilic.
  - Rouler les tranches d'aubergine en commençant par le bout où il y a l'oignon.
  - Mettre un petit peu de sauce béchamel (ou de sauce à la tomate, c'est encore meilleur) au fond d'un plat allant au four puis disposer les cannelloni
  - Couvrir avec le reste de la béchamel.(ou toute la béchamel si on a mis de la sauce tomate au fond)
  - Saupoudrer de gruyère râpé.
- 8- Gratiner au four, à 180°C environ, pendant cinq minutes

Inspiré de : [http://www.750g.com/fiche\\_de\\_cuisine.2.123.23495.htm](http://www.750g.com/fiche_de_cuisine.2.123.23495.htm)

# Tarte aubergine et thon

Préparation : 15 min

Cuisson : 40 min

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 1 pâte brisée
- 500 g d'aubergines
- 1 boîte de miettes de thon à la sauce tomate (ou ajouter de la sauce tomate à une boîte de thon régulière)
- 1/2 oignon
- 2 oeufs
- 200 ml de crème fraîche
- persillade
- sel
- parmesan râpé
- facultatif : rondelles d'olives

Préparation :

Griller les aubergines au four en tranches 4 minutes de chaque côté ou les faire cuire en rondelles à l'auto-cuiseur.

Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).

Étaler le fond de tarte dans un moule et le piquer avec une fourchette.

Étaler les aubergines cuites et égouttées dessus.

Mélanger la boîte de thon au tomate, avec les oeufs et la crème, rajouter le 1/2 oignon revenu à la poêle. Saupoudrer de persillade et d'une pincée de sel. J'ai ajouté de l'ail mûlée au persil (délicieux)

Rajouter ce mélange sur les aubergines et saupoudrer généreusement de parmesan râpé.

Si c'était à refaire, j'ajouterais des tranches d'olives noires ou kalamata sur le dessus ou bien à l'intérieur du mélange

Faire cuire au four environ 25 minutes. Attendre 5 minutes avant de servir.

Source : [http://www.marmiton.org/Recettes/Recette\\_tarte-aubergine-thon\\_68008.aspx](http://www.marmiton.org/Recettes/Recette_tarte-aubergine-thon_68008.aspx)

# Moussaka de Ricardo

Temps de préparation: 1 heure (moins si on ne met pas de béchamel)

Temps de cuisson: 1 h 10

Portions: 6 à 8

## INGRÉDIENTS

- 1 oignon, haché
- 3 gousses d'ail, hachées finement
- 210 ml (3/4 tasse + 2 c. à soupe) d'huile d'olive
- 454 g (1 lb) d'agneau ou de bœuf haché
- 125 ml (1/2 tasse) de vin blanc
- 1 boîte de 540 ml (19 oz) de tomates, coupées en dés
- 10 ml (2 c. à thé) d'origan séché
- 10 ml (2 c. à thé) de basilic séché
- 30 ml (2 c. à soupe) de persil frais, ciselé
- 500 ml (2 tasses) de cheddar fort, râpé
- 2 aubergines, coupées en tranches de 1 cm (1/2 po) d'épaisseur
- Sel et poivre
- 30 ml (2 c. à soupe) de chapelure

### **Béchamel (facultatif\*)**

- 125 ml (1/2 tasse) de beurre
- 125 ml (1/2 tasse) de farine
- 750 ml (3 tasses) de lait
- Sel et poivre

## PRÉPARATION

**1- Mélange de viande :** Dans une poêle, faire revenir l'oignon et l'ail dans 30 ml (2 c. à soupe) d'huile pendant environ 3 minutes. Ajouter la viande, saler, poivrer et faire dorer. Ajouter le vin, les tomates, l'origan et le basilic. Laisser mijoter à feu doux environ 30 minutes. Retirer du feu et ajouter le persil.

**2-Béchamel** \*Dans une casserole, faire fondre le beurre. Ajouter la farine et cuire 1 minute. Ajouter le lait en fouettant et remuer jusqu'à ébullition. Saler et poivrer. Ajouter le cheddar râpé. Retirer du feu.

**3- Les aubergines.** Dans une poêle, à feu moyen, dorer les aubergines dans le reste de l'huile, quelques tranches à la fois, environ 3 minutes de chaque côté. Saler et poivrer. (Personnellement je les fais griller au four 4 min. de chaque côté en les huilant très légèrement)

**4- Assemblage :** Dans un plat de cuisson de 30 x 20 cm (12 x 8 po), superposer une couche d'aubergines, une couche du mélange de viande puis une seconde couche d'aubergines. Verser la béchamel sur le mélange et parsemer de chapelure.

Cuire au four environ 25 minutes à 180°C (350°F). puis dorer sous le gril. Laisser reposer 10 minutes avant de servir.

\* Cette version est celle de Ricardo. Dans ma version il n'y a pas de béchamel. Sur la 2<sup>e</sup> couche d'aubergine, je mets simplement du fromage râpé et un peu de parmesan.

Source : <http://www.radio-canada.ca/television/ricardo/recettes/imprimer.asp?idRecette=314>

# Tarte aubergine et courgettes

**Préparation :** 45 minutes. **Cuisson :** 40 minutes. **Difficulté :** Facile. **Coût :** Bon marché  
Elle est délicieuse et j'aime la manger à température ambiante.

## INGREDIENTS (Pour 8 personnes)

- pâte à tarte
- 2 aubergines coupées en cubes
- 1 grosse courgette râpée
- 1 boîte de pulpe de tomates
- 3 oeufs
- Sel et poivre
- 150 ml de crème fraîche à 5%
- 50g de parmesan râpé
- 1 c. à soupe de ciboulette
- 1 c. à thé de curcuma
- 3 petits poivrons verts doux coupés en lamelles
- 1 c. à soupe d'huile d'olive

1- Faites revenir les cubes d'aubergines + les poivrons doux et la courgette dans une poêle avec l'huile d'olive + sel + poivre + curcuma. La cuisson dure en moyenne de 10 à 15 min.

2-Ajoutez la pulpe de tomates et poursuivez la cuisson à feu doux pendant 20 min à découvert tout en remuant délicatement. Éteindre le feu et laissez reposer la préparation.

3-Une fois refroidie, les mettre dans un saladier et incorporez la crème fraîche + le parmesan + la ciboulette + les oeufs. Remuez délicatement.

4- Étalez votre pâte dans un plat à manqué et versez-y la garniture.

Enfournez four 40 min de cuisson à 180°C.

Démoulez et servir aussitôt avec une petite salade de chène. Personnellement, je préfère la manger le lendemain lorsqu'elle est froide.

Source : [http://www.750g.com/fiche\\_de\\_cuisine.2.123.17510.htm](http://www.750g.com/fiche_de_cuisine.2.123.17510.htm)

# Babaganouj

(purée d'aubergine de type humous mais à base d'aubergine plutôt que de pois chiches)

## Ingrédients :

- 1 aubergines moyenne (environ 450 g)
- 2 gousses d'ail moyennes écrasées (6 pour moi)
- 1/4 de tasse (60 ml) d'huile d'olive (optionnel)
- 1/4 de tasse (60 ml) de jus de citron
- 1/4 de tasse (60 ml) de tahini pâle bien brassé (le tahini= beurre de sésame)
- 1/2 c. à s. de sel

### 1-Cuire l'aubergine au BBQ ou au four à 450 F

Emballer l'aubergine dans du papier d'aluminium et cuire environ 30 minutes jusqu'à ce que l'aubergine soit molle au toucher.

2-Laissez-la refroidir dans un grand bol, toujours emballé dans l'aluminium la tige en bas jusqu'à ce qu'elle soit manipulable.

3-Dans un mortier, écraser l'ail avec du gros sel pour obtenir une purée et laissez reposer 10 minutes. (je presse l'ail au presse-ail et mets du sel ordinaire....)

4-Trancher l'aubergine en deux sur la hauteur, et laissez-la égoutter 5 minutes. Ne pas garder le jus. Il faudra séparer la chair de la peau.

5-Vider l'aubergine à la cuiller sans distinction et jeter la peau. Tout sera passé au robot pour obtenir une purée lisse. Vous pouvez commencer par mettre un peu moins de citron et de tahini (disons 30 ml chacun) puis goûter et rectifier les ingrédients au goût.

Servir avec du pain pita ou mettre dans les sandwiches.

Pour servir de façon plus traditionnelle, verser dans une soucoupe bien colorée. Au dos d'une cuiller, pratiquer un nid au centre et y verser de l'huile d'olive bien verte. Saupoudrer le pourtour de paprika, puis d'une fourchette, sillonner de l'intérieur vers l'extérieur, pour faire des rayons de soleil. Garnir le rebord de persil, de quartiers de citron, et certains y mettent des grains de pomme grenade. Servir avec des triangles de pain pita. C'est pratiquement indispensable à tout mezzé qui se respecte.

Adaptation de: <http://conserves.blogspot.com/2007/03/le-meilleur-babaganouj-de-la-plante.html>  
(site de Vincent le canneux)