

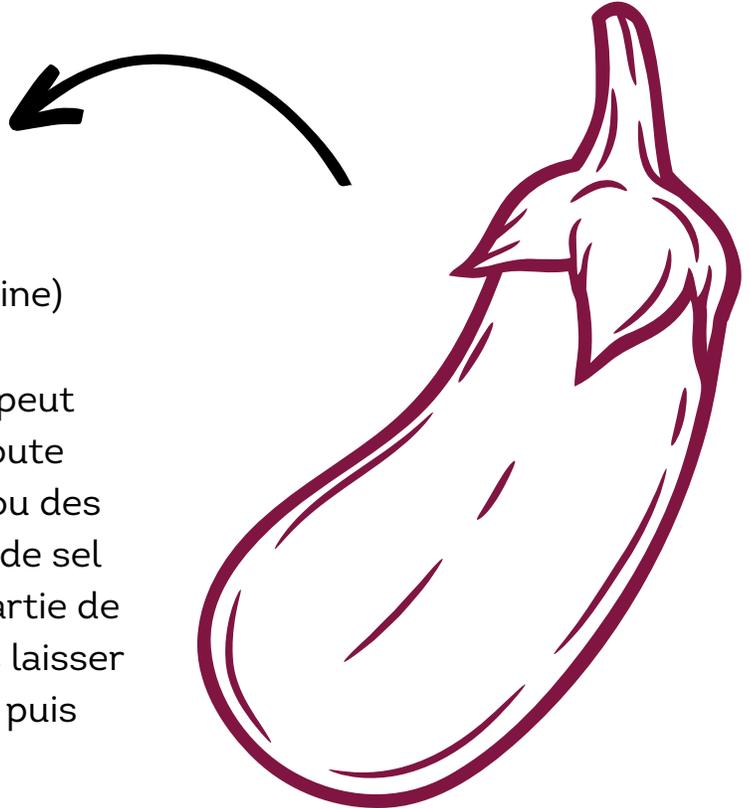
# AUBERGINE

## QUELLES PARTIES PUIS-JE MANGER ET COMMENT ?

### LA CHAIR ET LES GRAINES !

- Rôtie ou cuite au four
- Grillée
- Farcie
- Soupes et ragoûts
- Baba ghanoush (caviar d'aubergine)

**CONSEIL DE CUISINE:** L'aubergine peut être consommée crue ou cuite en toute sécurité. Saupoudrer des tranches ou des cubes d'aubergines généreusement de sel avant de cuire pour dégorger une partie de son eau et diminuer l'amertume. Les laisser reposer pendant environ une heure, puis rincer légèrement avant la cuisson.



### QUAND EST-CE EN SAISON ?



L'aubergine est de saison de **juillet à octobre** !

### STOCKAGE



Les aubergines ne se conservent pas longtemps. Sans réfrigération, les aubergines peuvent être conservées dans un endroit frais et sec pendant 1 ou 2 jours. Réfrigérer l'aubergine, si sa consommation n'est pas prévue dans les 2 jours suivant l'achat.

# BABA GANOUSH

## (TREMPELLE MÉDITERRANÉENNE AUX AUBERGINES)

### POUR 4 PERSONNES

#### INGRÉDIENTS:

- 2 aubergines, coupées en rondelles
- 2 gousses d'ail émincées
- 2 citrons, avec leur jus
- 1 c. à thé de sel et de poivre
- 4 c. à thé de coriandre, de persil ou de basilic frais
- 2 c. à soupe d'huile pour la cuisson
- 4 c. à soupe de tahini (facultatif)



#### INSTRUCTIONS:

1. Préchauffer le four à 500°F.
2. Saupoudrer les rondelles d'aubergine de sel, les laisser reposer pendant 15 minutes et les éponger. Placer les rondelles sur une plaque à pâtisserie et les arroser d'huile et de sel.
3. Faire rôtir pendant 5-10 min, en retournant les ronds 1-2 fois, jusqu'à ce qu'ils soient tendres et dorés.
4. Enlever la peau et mettre la chair dans un robot culinaire. Ajouter le jus de citron, l'ail, le tahini et une pincée de sel. Mélanger jusqu'à obtenir une texture crémeuse et lisse. Ajouter les herbes. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire.

# SALADE ASWA

## (SALADE D'AUBERGINES SOUDANAISE)

### POUR 4 PERSONNES

#### INGRÉDIENTS:

- 1 grande aubergine (ou 2 aubergines de taille moyenne)
- Huile d'olive
- Sel
- 1 ½ tasse de yogourt nature
- 1 c. à thé de cumin
- 1 c. à thé d'ail en poudre

*Cette salade d'aubergines est consommée généralement en accompagnement d'autres plats principaux. Elle est particulièrement délicieuse avec des Ta'miyya (falafels) sur du pain pita !*

#### INSTRUCTIONS:

1. Préchauffer le four à 425°F.
2. Couper l'aubergine en fines tranches.
3. Placer les aubergines sur une plaque de cuisson, les arroser d'huile d'olive et les saler.
4. Cuire l'aubergine au four pendant 25 minutes.
5. Pendant ce temps, préparer la sauce en mélangeant le yogourt, le sel, le cumin et l'ail en poudre.
6. Une fois l'aubergine bien cuite, la sortir du four et l'assaisonner avec la sauce au yogourt.