

L'AUBERGINE

Astuces cuisine :

- L'aubergine est très digeste. La peau se mange aussi, riche en antioxydants ! La peau apporte de la couleur aux plats et limite l'absorption d'huile.
- La chair de l'aubergine adore le gras, elle agit comme une « éponge ». Inutile d'ajouter de l'huile tout au long de la cuisson, elle sera absorbée très vite.
- L'aubergine ne se consomme que cuite.
- Lorsque vous la découpez en dés ou rondelles, arrosez de jus de citron pour éviter le brunissement de la chair.



Recette du Maghreb

CHAKCHOUKA D'AUBERGINE (ou tchektchouka, tchoukchouka)

Pour 4 personnes : 2 ou 3 aubergines, 4 œufs, 1 poivron rouge (facultatif), 5 tomates fraîches ou 1 boîte de tomates concassées ou sauce tomate, 3 gousses d'ail, 1 oignon (facultatif), sel poivre, paprika doux, cumin, huile.
Facultatif : basilic, persil

- Laver les aubergines et les couper en cubes. Faire revenir les aubergines et l'oignon haché dans une grande poêle ou une marmite avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive. Remuer souvent et couvrir. Laisser « fondre » 10 minutes.
- Ajouter l'ail haché, la tomate coupée en petits dés (ou sauce tomate), le poivron coupé en dés, le sel, le poivre noir, le paprika et le cumin. Laisser mijoter avec un couvercle 20 à 30 minutes en remuant de temps en temps.
- 5 minutes avant la fin de la cuisson, former 4 petits creux et casser 1 œuf dans chaque creux. Laisser cuire à couvert 5min
- Servir en parsemant de persil et basilic haché.

Variantes : de nombreuses variantes existent : ajouter du pois chiche, avec plus de poivron et pas d'aubergine, ...

Très rapide

CAVIAR D'AUBERGINE

Pour 4 personnes : 3 aubergines, 2 gousses d'ail, 1 demi jus de citron, 2 cuill.à soupe d'huile d'olive, sel, poivre.

- Préchauffez le four th.7 (210°C). Coupez les aubergines en 2 et quadrillez la chair (faites des entailles au couteau dans la chair). Salez, poivrez puis mettez-les 30 min au four. Vérifiez la cuisson à l'aide d'un couteau.
- Dès que les aubergines sont fondantes donc cuites, enlevez la peau et déposez-les dans un grand saladier. Écrasez la chair avec une fourchette (ou un mixeur). Hachez les gousses d'ail très finement, puis ajoutez-les aux aubergines avec l'huile d'olive. Incorporez ensuite le sel, le poivre et le jus du demi citron.
- Laissez reposer minimum 1h avant de déguster avec du pain.

Astuce : Pour plus de goût, n'hésitez pas à ajouter des épices (cumin, curry, paprika, piment, cannelle...) ou des herbes aromatiques (persil plat, coriandre, basilic, cerfeuil...) : selon vos goûts ! Ou même des olives noires coupées fin.

Légumes bio cultivés et fournis par les Jardins Cocagne Haute Garonne,
entreprise d'insertion par le maraîchage et la valorisation d'espaces verts qui recrutent régulièrement.

<https://cocagnehaute-garonne.org/>



Cuisinons les légumes BIO et de saison !

Juillet 2021

Ca
croustille !

TARTINES AUX AUBERGINES

Pour 3 personnes : 3 grandes tranches de pain, 1 aubergine, 4 cuillères à soupe de sauce tomate, 50g de fromage frais ou autre, 1 petite tomate, 1/2 oignon, persil (facultatif), huile d'olive, sel.

- Préchauffer le four th. 6 (180°C).
- Laver les aubergines et les couper en tranches d'environ 2 cm d'épaisseur.
- Déposer un petit peu d'huile d'olive sur chaque tranche et les disposer les unes à côté des autres sur une feuille de papier sulfurisé posée sur la grille du four.
- Enfourner pour 25 minutes les tranches d'aubergines. Elles doivent être cuites et bien molles au sortir du four.
- Poser les tranches de pain sur une feuille de papier sulfurisé, sur la grille du four.
- Étaler la sauce tomate sur chaque tranche de pain.
- Disposer les tranches d'aubergines sur le pain, et parsemer d'oignon haché fin. Ajouter un peu de fromage par dessus (frais, ou autre) les aubergines.
- Enfourner pour 15 minutes environ (bien surveiller, ça peut aller vite).
- Couper en tout petits cubes la tomate, ajouter le persil, une cuillère à soupe d'huile d'olive, une pincée de sel. Quand les tartines sont cuites étaler deux cuillères à soupe de cette préparation sur les tartines et servir sans attendre.

A
tartiner

CAVIAR D'AUBERGINE

Pour 4 personnes : 3 aubergines, 2 gousses d'ail, 1 demi jus de citron, 2 cuill.à soupe d'huile d'olive, sel, poivre.

- Préchauffez le four th.7 (210°C). Coupez les aubergines en 2 et quadrillez la chair (faites des entailles au couteau dans la chair). Salez, poivrez puis mettez-les 30 min au four. Vérifiez la cuisson à l'aide d'un couteau.
- Dès que les aubergines sont fondantes donc cuites, enlevez la peau et déposez-les dans un grand saladier. Écrasez la chair avec une fourchette (ou un mixeur). Hachez les gousses d'ail très finement, puis ajoutez-les aux aubergines avec l'huile d'olive. Incorporez ensuite le sel, le poivre et le jus du demi citron.
- Laissez reposer minimum 1h avant de déguster avec du pain.

Astuce : Pour plus de goût, n'hésitez pas à ajouter des épices (cumin, curry, paprika, piment, cannelle...) ou des herbes aromatiques (persil plat, coriandre, basilic, cerfeuil...) : selon vos goûts ! Ou même des olives noires coupées fin.

Légumes bio cultivés et fournis par les Jardins Cocagne Haute Garonne,
entreprise d'insertion par le maraîchage et la valorisation d'espaces verts qui recrutent régulièrement.

<https://cocagnehaute garonne.org/>

toulouse
métropole


PRÉFET
DE LA HAUTE-
GARONNE
*Liberté
Égalité
Fraternité*

STRATÉGIE
DE PRÉVENTION ET
DE LUTTE CONTRE
LA PAUVRETÉ 


PRÉFET
DE LA RÉGION
OCCITANIE
*Liberté
Égalité
Fraternité*

PROGRAMME NATIONAL
POUR L'ALIMENTATION
TERRITOIRES
EN ACTION