



AUBERGINADE DE LA VIEILLE CHOUETTE

Ingrédients:

aubergine (note 1)

persil

poivre (note 3)

gousses d'ail

herbes (note 2)

poudre de Perlimpinpin

Méthode

On ne peut faire plus simple !

Hacher avec les gousses d'ail (voir une échalote si vous aimez) toutes vos herbes et les épices.
ou ouvrez un bocal de "votre persillade"



Enlevez la queue de l'aubergine .La laver et ne pas la sécher .

ICI DEUX SOLUTIONS /

1 / Vous ouvrez votre fruit (et oui c'est un fruit) en deux vous faites des fentes en longueur (sans couper la peau). Vous "bourrez" ces fentes de votre hachis d'herbes . Vous refermez le fruit

2 :/ Vous aimez le goût des herbes non cuites vous laissez le fruit entier

Vous mettez le tout dans un sac en plastique alimentaire soigneusement fermé ... mais 1ou2 petits trous le long du noeud pour qu'il n'éclate pas (ou dans une cocotte spéciale four à ondes) . Deux ou trois minutes au four à ondes ... vous tâtez elle devient molle . CEFINI .. ou presque (note 4)

CAS 1

Vous pouvez choisir d'enlever ou non la peau (ce qui ce fait très bien avec une cuillère à soupe) .

Pour moi je la laisse le plus souvent car ce petit côté "pointu" plait au "vieux hibou" .

Un coup de "girafe" . CEFINIFINI

CAS 2

Comme dessus sauf qu'il vous faut réunir le hachis d'herbes et épices à l'aubergine et CEFINIFINI

PRESENTATION:ET SERVICE

Dans un "petit pot à rillettes" par exemple , refroidie, votre "auberginade" se "gélifie" et vous pouvez la présenter en entrée avec des toast grillés (essayez de les "oindre"avec un rien de gingembre)

Sinon vous pouvez la servir chaude avec des crépinettes d'andouilles "vienne chouette" et quelques tomates provençales ... pas mal non plus . Mais dans ce cas, ayez la main plus légère sur les herbes et "liez " au dernier moment avec un filet d'huile d'olive (si vous l'aimez et sinon une noix d'huile de noix ... c'est aussi superbe)

NOTES TECHNIQUES

(note 1) l'aubergine peut être même un peu vieille et mûre avec des petites graines (sauf pour les malades qui ont des diverticules car les graines accumulées leur posent des problèmes, comme les fraises ou les figes) . Dans ce cas, si vous la servez froide elle ne se "figera que mieux"

(note 2) les herbes ? celles que vous avez un jardin (ou trouvées fraîches chez le fruitier) et vous aimez particulièrement l'estragon, la ciboulette, l'oxalis, le fenouil ou la menthe choisissez celle qui va donner son parfum "maison" ... ou "du jour" à votre plat . Vous savez bien que les herbes changent et l'odeur , et le goût et sont votre meilleur allié dans un régime

Mais rappelez vous de ce que je vous redis chaque fois *ne pas faire n'importe quel mélange d'herbes* : le résultat sera parfois "étonnant" mais il peut être ... "détonnant"

Pourquoi pas la rue ?? (attention déconseillée aux femmes enceintes ou allaitantes) ... si vous êtes d'origine nordique ce serait peut être un moyen d'apprécier ce légume méditerranéen !

(note 3) le poivre ??? là vous avez toute latitude !

Vous pouvez préférer laissez les grains : avantage celui qui n'aime pas peut les sortir ! .

Au "moulin" ou la "mignonnette" cela dégagent davantage les arômes

mais si vous utilisez la poudre de grâce! faites la au dernier moment !

La couleur ?? comme vous l'aimez mais essayez le poivre vert lyophilisé dans cette recette vous devriez apprécier

(note 4) Vous pouvez la faire cuire à la vapeur ou à la "cocotte minute" elle perd beaucoup de son parfum et elle a plus de liquide . Il faudra bien l'"essorer" car sinon vous aurez plutôt une "sauce" qu'une "purée"

NOTES DIETETIQUES

Parfait pour les "sans sel" , "sans gluten" et "sans gras"

4 % de glucides maximum, presque parfait pour nos amis "sans sucre" !!

Pour une fois n'avons nous pas là une recette "régime" idéale ???

Et maintenant que vous savez faire cette "auberginade", s'il vous en reste je vais vous donner une recette du lendemain qui n'est pas désagréable :

"COUSSIN" DE VIANDE A L AUBERGINADE

Ingrédients

Feuilles de chou petsoï
restes de viandes cuites au bouillon
persil haché
oignon
poivre

auberginade
gousses d'ail
estragon frais si possible
oeuf
poudre de Perlimimin

Méthode:

Passez les feuilles de chou au four à ondes ou à la vapeur (note 1) pour les ramollir



Hachez grossièrement la viande avec ail oignon, herbes et oeuf pour faire une "farce" homogène. Goutez et rectifiez l'assaisonnement

Étalez à plat une feuille et mettre une couche d'auberginade puis une couche de farce et encore une d'auberginade .

Roulez en rabattant les côtés pour obtenir un petit "coussin" que vous rangez dans un plat à four



Arrosez très légèrement du bouillon de cuisson de la viande et glissez au four

PRESENTATION:ET SERVICE

Vous pouvez servir ces petits coussins à l'“auberginade” froids en entrée .. ou si vous avez été patient et que vous les avez fait très petits ils se trouveront très bien sur un buffet couronnés d'une demie olive noire . Ils plongeront même avec délice dans un “dip” fait d'un coulis de tomates fraîches au piment d'Espelette

Sinon , mettez un tout petit peu plus de bouillon coupé de votre “concentré de tomates maison” et réduit avec du piment d'Espelette et une bonne poignée de persil plat et un peu de thym

Enfournez à four chaud car la cuisson des ingrédients est déjà faite pratiquement ... pensez-y!

NB Juste avant de servir (sauf les diabétiques ...) vous pouvez semer sur le plat de la chapelure et la faire griller mais toutefois la photo du dessus n'en comportait pas

NOTES TECHNIQUE

(note 1) pour les ramollir au four à ondes : avec un peu d'eau ,(celle du rinçage suffit)dans une jatte et sous un film) . Vous regardez au bout d'1 ou 2 minutes

Avec la marmite sous pression à la vapeur pareil mais faites attention à ne pas vous brûler avec la vapeur

NOTES DIETETIQUES

Pour les “sans sel” et “sans gluten” tout va bien

Pour les “sans gras” en prenant de la viande maigre il n'y a pas d'obstacle majeur

Et pour les “sans sucre” nous avons encore une recette raisonnable puisqu'il n'y a des hydrates de carbone qu'à très petites doses et que dans les légumes . On peut raisonnablement tabler sur l'ensemble du plat sur 2% de sucres seulement . Bien sûr si vous mangez tout le plat ... vous n'aurez peut-être pas que des problèmes avec votre diabétologue mais certainement avec les autres convives, votre confesseur ... ou votre “stomac” comme on dit chez nous !!!

Avec l'aubergine nous avons pût faire déjà des bonnes choses je m'arrête là aujourd'hui car je destine cette fiches à des amis diabétiques mais bientôt je vous donnerait une recette assez curieuse avec l'aubergine ... mais laissez-moi vous faire la surprise!

allez tournez la page !

CONFIT D AUBERGINE “VIEILLE CHOUETTE”

Ingrédients

aubergine épluchée
miel de châtaignier

édulcorant feuilles de stévia en poudre

Méthode

Faire cuire (en quelques minutes!) au four à ondes de l’aubergine que l’on mixte aussitôt en purée bien fine .

Si nécessaire on fait réduire en tournant sans arrête l’excès d’humidité .

On dissout à chaud très peu de miel (pour le parfum) et on peut lui préférer une huile essentielle de citron, d’orange . *Ne pas oublier la stévia* .

Servir bien glacé . Excellent avec un flan à la vanille bourbon ou un petit yaourt maison pour un petit déjeuner régime

Pour une tartine ??? oui mais dans ce cas, si vous le pouvez choisissez un petit pain à la châtaigne “maison”à griller juste au moment

NOTE TECHNIQUE :

Si vous n’avez pas de micro-ondes essayez la cuisson vapeur mais laisser égoutter soigneusement et au besoin presser la pulpe pour qu’il reste le moins d’eau possible .Si nécessaire on fait réduire en tournant sans arrête l’excès d’humidité comme dans l’autre solution

NOTE DIETETIQUE /

Une recette quasi idéale :

Parfaite pour les “sans gras”, pour les “sans gluten” et bien sûr pour les “sans sel”. Ils pourront même remplacer la stévia par du sucre roux de canne mais toutefois ... ce petit goût de réglisse .. ç’est plaisant

Quant à nos amis “sans sucre” : elle a été crée pour eux , elle est un brin farfelue, leurs amis chercheront longtemps “ kes ke ce” ils répondront sûrement du :

CA KOI KON PEU AU CAKOI KON A !