



Si vous avez le moindre souci appelez "la vieille chouette" au secours . TEL 05.63.63.10.63 ou [la.vieille.chouette@wanadoo.fr](mailto:la.vieille.chouette@wanadoo.fr)

## DESSERT D'AUBERGINES DE LA VIEILLE CHOUETTE

Une recette pour la fin de saison des aubergines qui fera un dessert original et si peu calorique qu'on peut dire qu'avec un édulcorant en lieu et place de « vrai sucre » c'est à la fois délicieux, « régime » et original

### INGRÉDIENTS

aubergine (note 1)

poudre de Perlimpinpin de Noël

coulis de sureau de LVC (note 2)

sucres (note 3)

### MÉTHODE

Rincez les fruits, enlever la queue d'un côté et la trace du pistil de l'autre et gardez (ou non, selon vos goûts) la peau . Elle va colorer le produit final mais comme nous allons lui adjoindre un « colorant » encore plus efficace (: le sureau) . Donc notre dessert va être très « noir » . Aussi, si vous l'aimez, gardez cette peau qui va un peu « corser » le dessert

Couper en deux en longueur et lacérer les deux "hémisphères" pour pouvoir y introduire le sucre avant cuisson ( si c'est « du sucre ») en écartant les fentes que vous avez faites . Refermer les fruits et les emballer dans un sac plastique ou dans une cocotte FAO avec éventuellement quelques gouttes d'eau.

Vous pouvez aussi couper les fruits (et oui, les aubergines c'est des fruits!) en morceaux pour les faire cuire de la même façon au FAO

Vous mettez le tout dans un sac en plastique alimentaire soigneusement fermé ... mais avec 1 ou 2 petits trous le long du noeud pour qu'il n'éclate pas (ou dans votre « cocotte spéciale FAO»). Laisser dans votre FAO quelques minutes jusqu'à ce que vos aubergines soient complètement ramollies .

Si vous n'avez pas de FAO ... ou que comme une amie vous refusez de vous en servir pour des raisons ... qui ne sont pas forcément très rationnelles mais après tout chacun fait comme il veut !!.

Donc, disais-je, vous pouvez les faire cuire dans votre marmite sous pression à la vapeur mais faites attention à ne pas vous brûler avec la vapeur lorsque vous les sortez . Et égouttez-les bien dans une passoire avant de les utiliser elles ont beaucoup d'eau dedans (sans intérêt culinaire)

Enfin, si vous n'avez ni l'un ni l'autre, vous pouvez les faire cuire dans une casserole, posées sur une grille, un panier-vapeur . Là aussi bien soigneusement les laisser égoutter tout leur «jus» avant de les utiliser



Mixez bien vos aubergines cuites



le coulis de sureau utilisé ici peut-être d'une autre baie



mixez jusqu'à une compote uniforme

### MAINTENANT

Un coup de votre mixeur-girafe et vérifiez l'assaisonnement de votre « purée ».

Lui ajouter le coulis de sureau et la poudre de Perlimpimpin de Noël . Touillez bien soigneusement

Maintenant vous allez « sucre » plus ou moins , au goût. (voir note 3) dessous OU Utilisez maintenant votre édulcorant, si tel est le cas . Complémentez, si nécessaire d'un peu de sucre (ou de « faux sucre »), Goûtez pour être sûr de votre « assaisonnement » car refroidi cela sera beaucoup moins « sucré » . Puis lorsque votre dessert sera bien tiédi mettez-le au frigo ..

N B : Enfermé brûlant dans un petit pot avec couvercle à vis ce dessert refroidi et gardé au frigo pourra se consommer sur plusieurs jours (en dessert ou sur des toasts d'apéro par exemple )

## PRÉSENTATION ET SERVICE

Servir bien glacé dans un “petit pot à rillettes” par exemple , votre “dessert” se “gélifie” et vous pouvez le présenter avec des toasts de pain à la châtaigne grillés (essayez de les “oindre”avec un rien de [« lemon curd de LVC »](#)) . Avec des canistrelli à la châtaigne ou [des spéculoos mode LVC](#) c'est délicieux

Un petit « toupet de crème fouettée maison lui donnera un côté déco ... et un petit plus très « pâtisserie »

Excellent avec un petit yaourt maison pour un petit déjeuner régime, pensez-y !

## NOTES TECHNIQUES

(note 1) Si vous le pouvez, trouvez des aubergines pas trop « ventruées » : c'est difficile en fin de saison car forcément elles essayent de favoriser leurs graines !!! En effet l'aubergine lorsqu'elle est un peu vieille et mûre « porte » plein de petites graines qui ne sont pas mauvaises du tout dans ce cas ...au contraire

**SAUF** pour les malades qui ont des diverticules : les graines s'y accumulent dans leur intestin et leur posent des problèmes, tout comme les fraises ou les figues . Dans ce cas, essayez de les passer avec une ancienne « moulinette » qui « retiendra » les graines et ne les « écrasera » pas comme le « mixage »

Si vous faites ce dessert en automne avec les dernières aubergines, vous devrez ressortir vos bocaux de sureau que vous avez fait cet été . Si vous n'avez pas pû en faire cette année... (ou que vous avez déjà tout mangé!) pas de problème :

ATTENTION dans ce cas le coulis risque de rendre votre dessert trop liquide alors faites évaporer l'aubergine au maximum en tournant sur le feu doux jusqu'à l'épaississement idoine . C'est un dessert, pas une « crème »

(note 2) le coulis de sureau ne se trouve pas dans le commerce . C'est vous qui l'avez fait cet été et il n'y en a peut-être déjà plus ?!

Vous pouvez parfaitement utiliser un autre de vos coulis de baies (goûteuses mais en général peu, voir pas « sucrées » . Peut-être, dans le « norte » avez-vous fait du coulis de cassis ça sera parfait

Il ne vous reste que des coulis de fruits d'été pourquoi-pas ??? Essayez avec un petit peu de chaque bien mélangés dans un de vos « potiotis à tester » . C'est à vous de décider:c'est votre œuvre à vous !

Enfin, si vous n'avez pas ces réserves voyez la fiche [« auberginade de LVC »](#) et ses diverses recettes dérivées et en particulier la 3 ème :« le confit d'aubergine de LVC » ou celle de la [« cacaotade » de LVC](#)

Comme vous le constatez le procédé de base est le même mais comme toujours avec la vieille chouette c'est la façon d'utiliser « les basiques » qui permet d'avoir plein de possibilités différentes ... selon vos besoins du moment , vos idées , vos ressources locales ou personnelles ,

(note 3) Si vous faites partie des « avec sucre » : utilisez de préférence du sucre « brut » type rapaya ou muscovado, voir bien sûr, si vous en trouvez de la mélasse car ils contiennent plus de fibres et bien sûr meilleurs pour la santé car ils contiennent de moins de ces « glucides » détestés par les diététiciens

Pour les « sans sucre » voir la note diététique en dessous

## NOTES DIÉTÉTIQUES

Parfait pour les “sans sel”, “sans gluten” et “sans gras”

Pour les « sans sucre » 4 % de glucides maximum, dans l'aubergine, ce serait parfait pour nos amis “sans sucre” ... sauf qu'ils ne doivent pas utiliser du sucre mais absolument un édulcorant pour préparer la recette évidemment !!

Pour ceux qui l'aiment, la stévia marche dans ce cas car son goût de réglisse n'est pas gênant .

Pour tous les autres cas vous pouvez utiliser un édulcorant après cuisson : à froid vous n'avez aucun souci avec votre édulcorant habituel : ils sont tous facilement dissouts à « froid » . Par sécurité « délayez » à l'avance le « faux-sucre » dans un peu de jus pour être sûr de le répartir dans tout le dessert,

Pour une fois n'avons nous pas là une recette “régime” idéale et vos amis chercheront longtemps « kes ke cé ; Çé fameu ! » alors vous pourrez entretenir le mystère et leur dire que

:

**ÇA KOI KON PEU AU ÇA KOI KON A !**