

RECETTE DE SAISON : L'OMELETTE D'AUBERGINE

Utilise un légume de saison, l'aubergine, pour déguster une belle omelette.

Ingrédients pour une personne :

- Une aubergine
- Un œuf
- Du sel
- Du poivre
- De l'huile



Préparation :

- 1 Trempe la tige de l'aubergine dans de l'eau pendant 15 minutes. La tige va servir à manipuler l'aubergine pendant toutes les étapes de la recette.
- 2 Une fois la tige humidifiée, préchauffe ton four à 200 °C. Dépose l'aubergine entière dans un plat allant au four. Enfourne pour environ 25 à 30 minutes. Vérifie la cuisson de temps à autre. La peau de l'aubergine va noircir légèrement et même former quelques cloques. Au bout de 25 à 30 min, si tu enfonces un couteau dans l'aubergine, tu ne devrais sentir aucune résistance. La chair est molle. Astuce camp : tu peux aussi la cuire sur les flammes de ta gazinière ou encore dans le feu.





- 3** Une fois, la peau noircie, sors l'aubergine du four et laisse-la refroidir.
- 4** Pendant ce temps, bats l'œuf avec du sel et du poivre.



- 5** Une fois l'aubergine refroidie, enlève la peau puis dépose la chair sur une assiette et écrase-la à l'aide d'une fourchette.
- 6** Mélange ton aubergine avec l'œuf puis dépose le mélange dans la poêle huilée au préalable. Fais-la cuire deux minutes de chaque côté.



- 7** Tu peux ensuite servir avec une petite salade de tomate ou autre. Tu peux aussi garnir ton aubergine d'ail, de viande hachée...

Bon appétit !

Sources : www.maison.com et www.fristouille.org, Fristouille est un site qui t'aide à (re)penser ton assiette et à préparer tes repas de manière durable.