




AUBERGINE DORÉE AUX GRAINES DE SÉSAME

Permet d'apprécier l'aubergine à sa juste valeur, du bout des doigts. Cette recette forme un équilibre entre légume et bonnes graisses.

1 aubergine
1 bol graines de sésame
4 càs farine de riz
1 oeuf
1/2 càc sel fin
2 càc paprika

4 càs huile d'olive



 15 minutes
 10 minutes
 4 portions



1. Laver et couper l'aubergine en rondelles de 1 centimètre d'épaisseur



2. Une aubergine peut former un bon volume pour 4 personnes



3. Enrober les rondelles dans de la farine



4. Puis les tremper dans un œuf battu



5. Enfin préparer une assiette de mélange :



6. graines de sésame, sel, paprika



7. Tremper en finalité l'aubergine de l'œuf aux graines qui vont bien adhérer



8. Puis mettre à dorer dans une poêle avec de l'huile chaude



9. Cuire 3 ou 4 minutes à feu assez doux, puis retourner et cuire autant jusqu'à une belle couleur dorée



10. Déposer sur du papier absorbant



11. L'aubergine est tendre mais assez ferme pour ne pas s'écraser



12. Ce plat est un vrai délice