

# 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