

# AUBERGINES AUX FLOCONS D'AVOINE

Préparation simple, en friture dans de l'huile d'olive, avec une 'panure' épicée aux flocons d'avoine, pré trempée dans de l'œuf battu. Très rapide lorsqu'on est pressé, à déguster avec une pincée de sel et quelques feuilles de roquette ou salade verte

3 Aubergines  
3 oeufs  
épices  
2 càs graines de nigelle  
3 tasses flocons d'avoine  
30 cl huile d'olive

sel



 10 minutes  
 20 minutes  
 6 personnes



**1.** Rincer les aubergines et les couper en rondelles épaisses (1-2 cm)



**2.** Battre les œufs dans une assiette creuse



**3.** Ajouter les épices aux oeufs avec les graines de nigelle (ou autres petites graines) et bien battre le tout



**4.** Remplir une autre assiette avec les flocons d'avoine sans gluten



**5.** Mettre à chauffer l'huile d'olive dans une poêle et pendant ce temps commencer par tremper une à une les rondelles d'aubergine dans les œufs battus



**6.** Puis déposer sur les flocons



**7.** Retourner et veiller à ce qu'un maximum de flocons adhèrent sur les 2 faces de la rondelle d'aubergine



**8.** Plonger dans l'huile chaude et retourner une fois la première face dorée



**9.** On peut cuire plusieurs rondelles ensemble mais veiller à ne pas trop cuire non plus, les rondelles doivent être dorées et non brûlées (cuisson environ 6 minutes par poêlée)



**10.** Puis déposer sur une feuille de papier absorbant avant de les empiler toutes ensemble



**11.** Entre chaque poêlée, jeter les flocons détachés dans l'huile afin qu'ils ne provoquent pas de la fumée par une sur cuisson. Servir avec une pincée de sel, de préférence chaud