




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