

AUBERGINES SAUCE TOMATE ET NOIX DE CAJOU

L'association aubergine, tomate, cajou est exceptionnelle au palais. De plus, la noix de cajou riche en nutriments (phytostérol, magnésium, cuivre...) contient du tryptophane, un acide aminé connu pour son effet apaisant voire antidépresseur.

- 4 Aubergines
- 300 ml Sauce tomate
- 150 gr noix de cajou
- 1/2 càc sel fin
- 4 càc épices, aromates
- 1 càs huile d'olive



- 20 minutes
- 20 minutes
- 4 portions



1. Laver et couper les aubergines en rondelles épaisseur 1 à 1.5 cm, les cuire à l'autocuiseur moins de 5 minutes



2. Pendant ce temps, mixer les graines de cajou finement



3. Ajouter le sel à la poudre de cajou



4. Ajouter aussi des aromates qui peuvent être des herbes séchées (ici l'ail des ours)



5. Ajouter des épices (ici : poivre, piment, coriandre, paprika)



6. Mélanger cette poudre de cajou qui va vite colorer. Il est bien de goûter cette poudre pour ajuster l'assaisonnement et on réalise que cette poudre n'a rien à envier au parmesan !



7. Graisser un plat avec l'huile d'olive et papier absorbant, puis disposer une couche d'aubergines (une fois refroidies)



8. Répartir de la sauce (si possible un reste de sauce 'maison') par dessus les aubergines



9. Recouvrir en parsemant de poudre de cajou (prévoir 2 ou 3 couches selon la grosseur du plat)



10. Recommencer : aubergines --> sauce --> poudre cajou aromatisée



11. Le plat se remplit assez vite



12. Ici le plat n'était pas adéquat car la dernière couche est éclaircie mais ce n'est pas grave



13. On comble les trous avec de la sauce



14. Enfin recouvrir le tout pour finir la poudre de cajou



15. Au four à 180°C avec chaleur tournante + sole gratin (sinon un chauffage classique)



16. Dès que le dessus est doré, c'est prêt : tous les ingrédients sont déjà cuits avant de passer au four, la cuisson permet à la sauce, aux aubergines et à la poudre de cajou de s'impregner... et au dessus de dorer



17. Servir chaud mais même froid ça reste un délice fondant d'aubergines.