

PETITS PAINS AUX AUBERGINES

Très riches en fibres (aubergines avec peau, graines de lin, psyllium...), il apportent aussi de bon acides gras (graines de lin et sésame) ainsi que des protéines (farine de pois chiche). Cette recette sans œufs convient au régime végétarien

2 Aubergines
200 gr (variable) Farine de pois chiches
30 gr psyllium
50 gr graines de lin
100 gr graines de sésame
30 ou 40 gr huile d'olive

épices
sel
3 càs persil



🕒 20 minutes
👨‍🍳 30 minutes
🍴 18 galets



1. Laver et couper les aubergines en rondelles épaisses, puis mettre à cuire à l'autocuiseur 5-10 minutes (faible ou pas de pression)



2. Du temps, mixer les graines de lin pour en faire une poudre dans un mini hachoir



3. Les aubergines cuites, les mixer pour en faire une purée



4. Ajouter les graines de lin aux aubergines



5. Ajouter quelques épices (piment d'Espelette, paprika, coriandre, poivre...)



6. Verser les épices sur cette pâte d'aubergine et poudre de lin



7. Ajouter l'huile d'olive et mixer quelques secondes



8. Ajouter tout en mixant et petit à petit, la farine de pois chiches



9. Ajouter le psyllium (qui va absorber l'eau de la pâte pour l'épaissir, et apporter des fibres non irritantes)



10. On peut éventuellement rajouter un peu de verdure dans la pâte : ici du persil



11. On obtient une pâte assez épaisse



12. Verser des graines de sésame dans une assiette creuse et prélever une cuillère à soupe de pâte d'aubergine, que l'on roule en boule dans les graines : la pâte collante permet aux graines de bien adhérer



13. Déposer les boules enrobées de graines de sésame sur une feuille de papier sulfurisé sur la plaque du four, puis écraser les boules à la main pour les aplatir un peu



14. Enfourner à 180°C pendant 20 minutes pour la cuisson, puis passer 2 minutes sous le grill de chaque côté, afin de dorer les graines de sésame qui donneront ainsi toute leur saveur



15. Rassembler ces petits pains plat dans une assiette et servir



16. Ces pains peuvent accompagner un plat de légumes, une salade, une soupe... et ils ont la faculté de rassasier rapidement