

POÊLÉE AUBERGINE POIREAU

Un plat simple rapide pour préparer des légumes jusqu'au bout de leur saison. Les condiments tels que l'ail, l'oignon, le gingembre, les herbes même surgelées (menthe, persil, ciboulette) apportent non seulement saveur mais aussi leur lot de micro-nutriments.

4 Aubergines
1 poireau
1 gros oignon
4 gousses moyennes ail
4 càs huile d'olive
1 morceau gingembre

2 càs herbes aromatiques
4 càs tamari
1 càs miel



 15 minutes
 20 minutes
 4 portions



1. Parer et laver le poireau



2. Trancher en croix dans le sens de la longueur, puis ciseler très finement jusqu'au feuilles.



3. Mettre le tout dans une assiette



4. De même que pour le poireau, ciseler un gros oignon



5. Rassembler oignon et poireau



6. Verser le tout dans de l'huile chaude et faire revenir à feu moyen



7. Pendant ce temps, laver et couper les aubergines dans le sens de la longueur (en croix), puis trancher des lamelles d'un demi centimètre d'un bout à l'autre, pour obtenir des triangles



8. Verser les aubergines dans la poêle avec le reste



9. Mélanger délicatement selon la contenance de la poêle car il y a un gros volume



10. Ajouter un fond d'eau si la poêle risque d'accrocher au fond



11. Préparer les condiments : éplucher les gousses d'ail et les écraser sous la lame du couteau



12. Laver et trancher finement le gingembre



13. Verser l'ail et le gingembre dans la poêle



14. Ajouter le tamari ou du sel



15. Ajouter des herbes aromatiques (ici un mélange surgelé)



16. Ajouter une cuillère de miel (pour adoucir et pour rehausser les parfums)



17. Couvrir et laisser cuire à feu doux 15 minutes environ. Ajouter éventuellement un fond de verre d'eau s'il y a un crépitement excessif qui risque brûler au fond. La vapeur d'eau dégagée adoucira les légumes et activera leur cuisson



18. Le volume des aubergines a réduit. Les légumes sont tendres.



19. Servir chaud ou tiède ou froid