WOK AUBERGINE PATATE DOUCE

WOK AUBERGINE PATATE DOUCE associe le côté acide de l'aubergine et doux de la patate douce. Un duo aux vertus antioxydantes et peu calorique, qui permet de rassasier en plat de consistance...

4 Aubergines
1 Patate douce
4 càs huile d'olive
Sel - poivre
épices
Pesil

10 minutes
20-30 minutes
4-6 portions

1. Laver et trancher les aubergines

2. Remplir un wok, le volume des aubergines va réduire à la cuisson

3. Ajouter l'huile d'olive et laisser cuire à feu moyen en remuant très souvent le tout durant 10 minutes environ

4. Éplucher une patate douce durant la cuisson des aubergines

5. Couper la patate douce en dés

6. L'aubergine a réduit, saler et assaisonner au choix (épices - poivre, gingembre, piment, cumin, etc.)

7. Couvrir et laisser cuire encore 10 minutes environ puis réserver dans un saladier une fois l'aubergine cuite mais ferme

8. Verser la patate douce dans le wok à la place des aubergines avec un peu d'huile d'olive, laisser dorer

9. Ajouter un peu d'eau au besoin pour finir la cuisson en 5 minutes

10. Ajouter les aubergines cuites et mélanger

11. Cuire le tout et stopper la cuisson avant que les légumes ne ramollissent et s'écrasent : ils doivent rester fermes et tendres

12. Ajouter éventuellement un peu de persil en fin de cuisson et laisser mijoter à feu doux encore 5 minutes (ou un peu moins)

13. Dresser et consommer chaud