

# 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	épices
200 gr (variable) Farine de pois chiches	sel
30 gr psyllium	3 càs persil
50 gr graines de lin	
100 gr graines de sésame	
30 ou 40 gr huile d'olive	



 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