

AUBERGINE

Octobre 2024

En collaboration avec le Mouvement J'aime les fruits et légumes



LES AUBERGINES EN MODE ZÉRO GASPI

Bien qu'on les associe à des fruits d'été, il est encore temps de profiter des aubergines du Québec. Dans ce cahier, on vous présente des recettes automnales réconfortantes qui, en plus, vous permettront de vider votre frigo !





TOUT MANGER ?

La cuisine zéro gaspi a-t-elle ses limites ?
OUI ! Ne vous forcez pas à manger toutes les parties des fruits et légumes.

ATTENTION À LA SOLANINE !

Vous pouvez retirer les taches sur les aubergines vieillissantes, car elles contiennent naturellement de la solanine, une substance présente dans de nombreux légumes de la famille des solanacées. Rassurez-vous, la solanine est inoffensive à faible dose pour l'humain et ne devient toxique que si l'on en consomme en grande quantité.



AUBERGINES GRILLÉES

Rendement : 6 portions Temps de préparation : 10 minutes Temps de cuisson : 25 minutes Congélation : 3 mois

Ingrédients

- 1 aubergine
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile
- Sel et poivre, au goût

Préparation

1. Placer la grille au bas du four et préchauffer à 180 °C (350 °F).
2. Tailler l'aubergine en cubes ou en tranches.
3. Dans un grand bol, mélanger les morceaux d'aubergines avec l'huile, le sel et le poivre.
4. Cuire pendant 15 minutes, puis brasser les cubes ou retourner les tranches pour obtenir une coloration uniforme. Poursuivre la cuisson pendant 10 minutes ou jusqu'à la cuisson désirée.

ASTUCE DE CUISSON

La durée de cuisson varie selon la taille de vos cubes / tranches d'aubergine.



ROULADES D'AUBERGINE

Ici, nous avons vidé le frigo pour garnir des tranches d'aubergine grillées avec des restes de charcuterie, de fromage, de sauce à pizza et de fines herbes !



MÉLANGE À TACOS

Sur la photo, nous avons simplement fait cuire des cubes d'aubergine avec des épices à tacos et de l'eau.

TACOS D'AUBERGINE

Rendement : 4 portions Temps de préparation : 20 minutes Temps de cuisson : 25 minutes Congélation : 3 mois

Ingrédients

- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile
- 45 ml (3 c. à soupe) de mélange d'épices à tacos* ou un sachet de 24g du commerce
- 30 ml (2 c. à soupe) de fécule de maïs, de tapioca ou de pommes de terre
- 180 ml (3/4 tasse) d'eau
- Sel et poivre, au goût



* ÉPICES À TACOS

Mélanger un total de 45 ml (3 c. à soupe) d'épices au goût : paprika, cumin, coriandre, poudre d'oignon et/ou d'ail

Préparation

1. Dans une poêle à feu moyen élevé, faire revenir les cubes d'aubergines dans l'huile pendant environ 8 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.
2. Incorporer les épices et poursuivre la cuisson pendant 2 minutes pour bien enrober les aubergines.
3. Ajouter l'eau et mélanger. Couvrir et porter à ébullition.
4. Baisser le feu et laisser mijoter pendant environ 5 minutes, en remuant régulièrement, jusqu'à ce que le mélange épaississe.
5. Retirer le couvercle et poursuivre la cuisson environ 5 minutes, ou jusqu'à ce que l'eau soit entièrement évaporée.
6. Servir chaud dans des tacos ou tiède en guise de trempette.



TREMPETTE ÉTAGÉE

Sur la photo, nous avons étalé le mélange à tacos dans des bocaux, puis avons ajouté des morceaux d'avocat (ou de pois camole), de la crème sûre, des oignons verts, de la coriandre et du fromage râpé.

AUBERGINE FRITE

Ici, nous avons pané l'aubergine avec un reste de céréales au maïs et de panko, puis l'avons accompagnée d'une sauce tomate.



AUBERGINE PANÉE

Recette librement inspirée de Gaz Oakley

Rendement : 4 portions Temps de préparation : 20 minutes Temps de cuisson : 25 minutes Congélation : 3 mois

Ingrédients

- 1 aubergine entière, lavée
- 1 tête d'ail, gousses pelées et taillées en 2 sur le sens de la longueur
- Sel et poivre au goût
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile à friture
- 325 ml (1 1/2 tasse) de céréales au choix, écrasée en chapelure (Corn flakes, riz soufflé, cheerios)
- 250 ml (1 tasse) de chapelure de pain, de panko ou de craquelins écrasés
- 250 ml (1 tasse) de fécule au choix (maïs, pomme de terre, tapioca)
- 125 ml (1/2 tasse) d'eau
- 5 ml (1 c. à thé) de sel
- 325 ml (1 1/2 tasse) d'huile à friture

Préparation

1. Placer la grille au bas du four et préchauffer à 200 °C (400 °F).
2. À l'aide d'un couteau d'office, tailler quelques incisions dans la chair de l'aubergine afin d'y insérer des tranches d'ail. Saler, poivrer et enrober d'huile.
3. Cuire au four environ 45 minutes, ou jusqu'à ce que l'aubergine soit bien confite (voir la photo à la page suivante).
4. Dans un grand bol, mélanger les céréales et la chapelure. Réserver.
5. Dans un deuxième grand bol, fouetter la fécule avec l'eau et le sel jusqu'à obtenir la consistance d'un mélange à crêpe épais. Réserver.
6. Lorsque l'aubergine est confite, la sortir du four et laisser tiédir environ 15 minutes.
7. Dans une poêle, chauffer l'huile à friture à feu moyen-doux.
8. Enrober l'aubergine du mélange de fécule, puis du mélange de panure. Répéter une deuxième fois pour obtenir une croûte bien épaisse et uniforme.
9. Faire frire chaque côté environ 5 minutes, ou jusqu'à l'obtention d'une coloration bien dorée.
10. Déposer sur un linge pour absorber l'excès d'huile.
11. Servir chaud en tranches épaisses.





AUBERGINE CONFITE

Elle n'a rien de très excitant à regarder, mais son goût est tout simplement divin ! Vous pourriez la transformer en caviar ou en sauce.

LES FONDS DE SACS DE CÉRÉALES

Il vous reste plusieurs fonds de sacs de céréales non sucrées ? Prenez l'habitude de les conserver et de les transformer en chapelure maison.

Bien écrasées et mélangées à de la chapelure de pain, des miettes de craquelins ou de croustilles, elles permettront d'obtenir la meilleure chapelure zéro gaspi qui soit !



ASTUCE 2E VIE

Ne gaspillez pas les surplus de panure ! Mélangez le mélange de féculé avec la panure et ajoutez un ou deux oeufs pour obtenir une pâte qui a la consistance d'un mélange à pancake. Faites cuire dans l'huile chaude pour obtenir des beignets zéro gaspi, à servir avec une trempette et des crudités.

Crédits

Le projet est rendu possible grâce au soutien du Mouvement J'aime les fruits et légumes soutenu financièrement par le gouvernement du Québec

Création de contenu,
graphisme et
stylisme culinaire

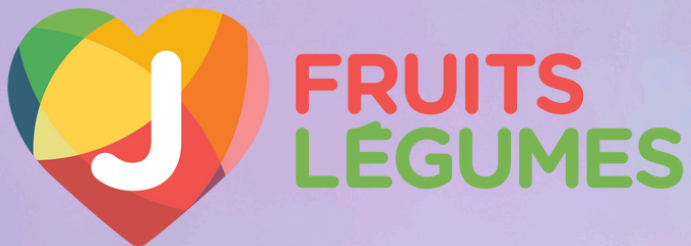
Florence-Léa Siry

Révision

Alison Caron
Chanie Corbeil-Stroombergen

Photographe

Josiane de la Sablonnière



Québec 

