

# AUBERGINE TONIQUE




© Image par Jacqueline maou de Pixabay  
© Image de timolina sur Freepik

## Aubergines laquées

 5 personnes

 6 euros environ

 30 minutes maximum  
hors cuisson

### Ingrédients BIO

- 5 aubergines moyennes
- 150 g de miso\* rouge et/ou blanc (idéalement moitié de chaque)
- 5 cuillères à soupe de mirin\* ou 2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre ou vin blanc
- 5 cuillères à soupe de sauce soja
- 1 cuillère à soupe de sucre cassonade
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- Quelques brins de ciboulette
- Huile d'olive
- Sel & poivre

Miso\* : pâte de riz ou d'orge fermenté apportant le goût umami  
Mirin\* : alcool de riz liquoreux

### Diététique

Riche en minéraux et en fibres, elle égayera votre été. Attention cuite dans la matière grasse, elle les absorbe et devient donc plus calorique.



### La minute bio

Malgré les piquants qui défendent parfois son fruit, l'aubergine est une plante sensible. Nombreux sont les ennemis qui aiment la croquer. Les pucerons s'en régalaient ainsi chaque année. En complément d'un ensemble de mesures préventives, les fermes bios ont parfois recours à ce qu'on appelle la lutte biologique : des insectes sont achetés et introduits dans les serres pour réduire naturellement les populations de ce ravageur, sans traitement chimique.

### Préparation

Pour le laquage :

N°1 : Rassembler tous les ingrédients sauf le citron dans une casserole.

N°2 : Monter à ébullition avec un fouet, terminer par le jus de citron puis mélanger. Laisser refroidir.

Pour les aubergines :

N°3 : Enlever les pédoncules des aubergines et couper les en deux. Quadriller les aubergines avec un couteau en réalisant des incisions.

N°4 : Dans une poêle antidérapante, poser les aubergines côté chair avec une cuillère à soupe d'huile. Faire colorer.

N°5 : Retirer du feu et poser les aubergines dans une plaque pouvant aller au four. Avec un pinceau déposer le laquage sur la chair. Cuire 25 à 30 minutes à 180°.

N°7 : Parsemer de ciboulette ciselée à la sortie du four et déguster.

Cette recette peut se servir avec du riz.

LE RÉSEAU BIO CENTRE-VAL DE LOIRE



Ne pas jeter sur la voie publique

