



AUBERGINES FONDANTES

Les aubergines ne sont clairement pas mon légume préféré, mais avec cette petite sauce, elles sont remontées dans mon estime. Je suis presque prête à en manger tiens !

Quand mon amie A m'a demandé de l'aider pour préparer quelques petits plats pour sa fête d'anniversaire, j'ai imaginé des recettes, listant immédiatement les ingrédients indispensables à ne pas oublier. Et puis, le jour J, un vilain rhume essayait de coloniser mon immunité et mon cerveau était bien trop occupé à essayer de repousser l'ennemi qu'à préparer lesdits ingrédients. Je suis donc arrivée chez elle en ayant oublié la moitié de mes affaires, y compris le miso pour préparer des aubergines... sauce miso ! J'ai donc réadapté mes prétentions et finalement, ces aubergines sont une vraie réussite (en toute modestie, il va de soi).

Pour 4 moitiés d'aubergine (2 personnes), tu as besoin :

2 aubergines

4 c à s d'huile de sésame

4 c à s de vinaigre de riz ou le jus d'un citron

3 c à s de tamari

les zestes d'un citron

8 brins de ciboulette

des graines de sésame (opt.)

Cuis les aubergines à la vapeur une dizaine de minutes à la vapeur. Pendant ce temps, prépare la sauce : détaille la ciboulette et les zeste de citron en morceaux et mélange intimement tous les ingrédients. Une fois les aubergines cuites, tu peux les passer sous le grill quelques minutes (5 minutes suffiront amplement) ou tu les laisses comme ça et tu verses la sauce par-dessus. Ne mets pas la sauce avant la cuisson car on ne peut en aucun cas chauffer l'huile de sésame.

Et voilà ! Les aubergines se font des copines (c'est pour la rime, mais des copains aussi hein !).

Et si tu veux explorer d'autres facettes, d'autres recettes, rencontrer des gens super sympas et

passer une soirée délicieuse, inscris-toi au cycle de 5 cours qui débutera en septembre. Et petit cadeau : je t'offre le 5e cours si tu t'inscris avant le 1er août. Fais passer le mot !

Infos : <http://www.flo.brussels/un-atelier-par-mois/>



DES NOIX DE CAJOU POUR L'APÉRO

C'est presque le week-end, le moment où l'on a un peu plus de temps pour préparer des petites choses à grignoter qui sortent de l'ordinaire. Si tu ne fais pas attention, tu tombes vite dans les traditionnels chips et autres grignotages peu recommandables ! Pour cette recette de noix de cajou, tu as deux versions : la version longue et la courte, en fonction de ton équipement. Mais dans les deux cas, on se régale !

Les ingrédients :

250 gr de noix de cajou

4 c à s de graines de sésame

La sauce au sésame :

2 c à s de tahin (la purée de sésame)

1/2 c à c de cumin

1/2 c à c de poudre de cardamome (ou 3 gousses de cardamome que tu mixes)

1/2 c à c de paprika

une pincée de fleur de sel

le jus d'1/2 citron

1 c à s de sirop d'érable

Tu mixes ensemble les ingrédients de la sauce au sésame. Si le blender patauge, ajoute de l'eau (j'ai utilisé 1/2 verre d'eau, mais ça dépend des ingrédients). Tu mélanges ensuite la sauce obtenue avec les graines de sésame. Tu places les noix de cajou sur une plaque du four ou du déshydrateur et tu étales la sauce en mélangeant bien pour qu'elle soit répartie de manière homogène. Tu fais cuire 2 heures au four à 95° ou 12 heures au déshydrateur.

Parfait pour un apéro qui change.