

[Recette] : aubergines à la salsa de mangue

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Générations**

Band (Jahr): - **(2019)**

Heft 113

PDF erstellt am: **13.09.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



Sandrine et Jeanne, mère et fille, mitonnent ensemble de délicieux petits plats où les bons vieux trucs se mixent avec les toutes dernières astuces (Edition Larousse). Bon appétit!



Aubergines à la salsa de mangue

Il y a des années, j'ai découvert à Londres une salade d'aubergines confites et de fromage blanc aux graines de grenade. Comme ces dernières ne prolifèrent pas encore sur nos étals, j'ai tenté une variante avec de la mangue bien mûre. Contre toute attente, sa chair douce et soyeuse a supplanté l'acidité de la grenade.

Pour 6-8 personnes — Préparation: 15 minutes — Cuisson: 30 à 35 minutes

INGRÉDIENTS

- 4 aubergines
- 1 mangue mûre
- 1 oignon rouge
- le jus d'½ citron vert
- ½ bouquet de coriandre
- 1 yaourt grec
- 1 filet d'huile d'olive
- fleur de sel

PRÉPARATION

Préchauffez le four à 200 °C. Coupez les aubergines en deux dans la longueur. Déposez-les sur une plaque de cuisson. Incisez légèrement la chair avec un couteau en formant un quadrillage, arrosez-les d'un filet d'huile d'olive et saupoudrez de fleur de sel. Enfouez pour 30 à 35 minutes environ. Laissez-les tiédir.

Préparez la salsa de mangue. Pelez la mangue, ouvrez-la en deux et retirez le noyau. Coupez

la chair en petits dés. Versez-les dans un bol. Hachez finement l'oignon, puis ajoutez-le dans le bol avec le jus de citron vert et la coriandre ciselée. Déposez sur chaque demi-aubergine 1 cs de yaourt et répartissez la salsa de mangue. Parsemez de piment d'Espelette et servez.

Le petit plus : la mangue peut être remplacée par des brugnons, des abricots, du melon ou de la grenade.