

*Marmotte cuisine  
présente*



# FABULEUSES AUBERGINES

*25 recettes pour les redécouvrir*



<b>Introduction</b>	<b>3</b>
<b>L'aubergine végétarienne</b>	<b>7</b>
Salade de nouilles soba, aubergines et pois chiches rôtis à la mangue	8
Salade de pois cassés, quinoa, cerises et aubergine rôtie	10
Cobbler sur compotée de légumes méridionaux	12
Écrasé d'aubergines et de fèves à la burrata fumée	14
Aubergines grillées, sauce tahini au sumac	16
Aubergines Babouchka	18
Bateaux aux aubergines, feta et oeufs de caille	20
Flan d'aubergines aux herbes aromatiques	22
<b>Côté terre</b>	<b>25</b>
Assiette d'aubergine rôtie, melon, jambon cru, burrata et basilic	26
Clafoutis d'aubergine au chorizo	28
Ragoût de pois chiches et d'aubergines, boulettes de boeuf épicé	30
Petits pains fourrés à l'aubergine et au boeuf haché	32
Sandwichs pastrami, halloumi, aubergine panée et pickles de concombre	34
Moussaka	36
Pastilla de dinde et d'aubergine	38
Pains vapeur bao, aubergines et porc effiloché	40
Tarte aux aubergines, lardons et Bleu des Causses	42
<b>Côté mer</b>	<b>45</b>
Aubergine et omelette au crabe	46
Rouleaux d'aubergines farcis au caviar de champignons et brandade de morue	48
Pâtes aux aubergines et filets de sardine, inspiration Puttanesca	50
Gâteau de bar aux aubergines	52
Calamars farcis aux légumes en sauce tomate	54
Tourtes individuelles aux fruits de mer et à l'aubergine	56
Coca espagnole au thon, poivron et aubergine	58
Steaks de thon blanc et salade d'aubergine	60
<b>Inspirations</b>	<b>62</b>



# Introduction

L'aubergine connaît depuis quelques années un vrai regain d'intérêt ! Tant mieux car c'est un légume fabuleux et tellement inspirant en cuisine. Il ne demande pas mieux que de trouver une petite place dans vos recettes estivales.

Dans ce livre, vous découvrirez 25 recettes salées, principalement inspirées de la cuisine du bassin méditerranéen, pour découvrir toutes les facettes de ce légume emblématique de l'été.

Parmi ces recettes classées en trois thématiques (recettes végétariennes, viandes et charcuteries, poissons et fruits de mer), vous en trouverez forcément une pour répondre à vos envies du moment.

Les recettes proposées s'adressent aux cuisiniers débutants comme aux plus expérimentés. Certaines se préparent rapidement tandis que d'autres demandent un peu plus de temps et d'organisation mais toutes raviront les papilles grâce à des associations de saveurs classiques ou plus originales et surprenantes.

La saison des aubergines s'étale de juin à octobre. Cela laisse le temps de réaliser quelques délicieuses recettes pour régaler son entourage et ce livre vous sera d'une aide précieuse pour y parvenir.

*À vos casseroles !*

## Avertissements

Les temps de cuisson sont donnés à titre informatif. Adaptez-les en fonction de votre matériel.

Les recettes sont des cadres et non des carcans. Sentez-vous libres de les adapter en fonction de vos goûts et de ce que vous avez sous la main. Ils est souvent beaucoup plus satisfaisant de cuisiner lorsque l'on y met son propre grain de sel !



HUILERIE RICHARD  
BIODIVERSITÉ & TRADITION  
EXTRAITE À FROID  
HUILE D'OLIVE VERGE EXTRA  
HUILE D'OLIVE DE NÎMES BIO AOP  
www.huilerie-richard.com  
110 chemin du grand pin - 34000 Montpellier  
Tel. 04 75 23 02 04

# L'aubergine végétarienne

# Salade de nouilles soba, aubergines et pois chiches rôtis à la mangue

## *L'aubergine exotique*

### Cuisson

30 min

### Pour

4 personnes

### Coût

€€€

### Temps requis



### Les ingrédients

- 300 g de nouilles soba
- 1 grosse aubergine
- 200 g de pois chiches cuits
- 4 oreillons de mangues surgelées
- 2 gousses d'ail
- 1 pincée de piment
- le jus et le zeste d'un citron jaune bio
- 1 oignon
- ½ cc de coriandre moulu
- 1 poignée de feuilles de basilic frais
- huile d'olive
- sel et poivre

### La recette

1. Sortir les oreillons de mangue et les laisser décongeler
2. Laver l'aubergine et la couper en cubes. Peler et émincer l'oignon. Placer le tout dans un saladier avec les pois chiches. Ajouter la coriandre. Saler et poivrer. Verser un filet d'huile d'olive. Mélanger et verser sur une plaque de cuisson. Enfourner pour 25 minutes de cuisson dans un four préchauffé à 180 °C.
3. Pendant ce temps, préparer la sauce. Peler et presser l'ail. Dans un petit bol, mélanger le jus de citron avec 2-3 cuillères à soupe d'huile d'olive. Ajouter le zeste, le piment et le basilic ciselé. Saler et poivrer.
4. Faire cuire les pâtes comme indiqué sur le paquet. Les égoutter et les passer sous l'eau froide pour stopper la cuisson. Les verser dans un saladier et ajouter la vinaigrette. Bien mélanger afin que les pâtes ne collent pas.
5. Ajouter les légumes rôtis lorsqu'ils sont cuits.
6. Décorer avec les oreillons de mangues coupés en éventails et décorer de quelques de basilic.
7. Déguster tiède ou frais.



# Salade de pois cassés, quinoa, cerises et aubergine rôtie

*Une salade végétarienne bien complète avec une touche d'originalité*

## Cuisson

60 à 70 min

## Pour

4 à 6 personnes

## Coût

€€

## Temps requis



## Les ingrédients

- 200 g de pois cassés crus
- 150 g de quinoa cru
- 160 g de cerises dénoyautées
- 1 grosse aubergine
- 1 oignon
- 1 poignée de persil
- 1 cs d'huile d'olive
- vinaigrette de votre choix
- sel et poivre

## La recette

1. La veille, rincer les pois cassés et les faire tremper dans un saladier d'eau.
2. Le lendemain, égoutter les pois cassés et les rincer. Les placer dans une grande casserole d'eau froide. Faire cuire environ une heure jusqu'à ce qu'ils soient moelleux. Égoutter et réserver.
3. Rincer le quinoa jusqu'à ce que l'eau devienne claire. Les mettre dans une casserole d'eau et faire cuire comme indiqué sur le paquet. Égoutter et réserver.
4. Laver l'aubergine et la couper en cubes. Peler et émincer l'oignon. Placer le tout dans un saladier. Ajouter une cuillère à soupe d'huile d'olive. Saler et poivrer. Mélanger et verser sur une plaque de cuisson. Enfourner pour 25 minutes de cuisson dans un four préchauffé à 180 °C.
5. Ciseler le persil.
6. Dans un saladier, mettre le quinoa, les pois cassés, le persil et une grosse partie des cerises. Ajouter les dés d'aubergines. Arroser de vinaigrette et mélanger délicatement.
7. Réserver au frais jusqu'au moment de servir. Décorer avec les cerises restantes et un peu de persil.



# Cobbler sur compotée de légumes méridionaux

*Un cousin du crumble pour sublimer les légumes*

Cuisson

1h20

Pour

4 à 6 personnes

Coût

€€

Temps requis



## Les ingrédients

Compotée de légumes :

- 1 aubergine moyenne
- 2 courgettes moyennes
- 250 g de fenouil
- 2 poivrons
- 2 tomates
- 10 cl de coulis de tomate
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 2 cs d'huile d'olive
- 1 verre d'eau
- sel et poivre

Pâte à cobbler :

- 250 g de farine de blé T65
- 125 g de beurre
- 40 g de parmesan râpé
- 1 cc de levure chimique
- 8-10 cs de lait ou d'eau
- sel et poivre

## La recette

1. Peler l'oignon et les gousses d'ail. Émincer l'oignon et presser l'ail. Couper l'aubergines et les courgettes en dés. Épépiner les poivrons et couper en lanières. Ôter le cœur dur des fenouils et les couper en tranches. Peler et couper en quatre les tomates.
2. Faire chauffer l'huile d'olive dans une sauteuse ou une cocotte en fonte et y faire revenir l'oignon quelques minutes. Ajouter l'ail, les poivrons et le fenouil. Poursuivre la cuisson 3-4 minutes puis incorporer les morceaux d'aubergine et de courgette. Faire dorer rapidement. Ajouter enfin les tomates, le coulis de tomate, les herbes de Provence. Saler et poivrer. Verser un fond d'eau, couvrir et laisser mijoter à feu doux environ 45-50 minutes en mélangeant de temps en temps. Ajouter de l'eau en cours de cuisson si nécessaire. Rectifier l'assaisonnement en fin de cuisson. Réserver.
3. Préparer la pâte à cobbler. Dans un saladier, mélanger la farine avec le parmesan, les herbes de Provence et la levure chimique. Incorporer le beurre coupé en morceaux en sablant la pâte du bout des doigts. Ajouter le lait petit à petit jusqu'à obtenir une pâte homogène et un peu molle.
4. Verser la compotée de légumes dans un grand plat à gratin et déposer des boules de pâte dessus.
5. Enfourner dans un four préchauffé à 180 °C pour 20 minutes de cuisson.
6. Déguster chaud ou tiède.



# Écrasé d'aubergines et de fèves à la burrata fumée

*Une planche à partager à l'apéro*

## Cuisson

30 min

## Pour

4 personnes

## Coût

€€€

## Temps requis



## Les ingrédients

- 2 aubergines moyennes
- 300-400 g de fèves cuites et épluchées
- le jus d'un demi citron jaune
- 1 cs de miel
- 1 burrata fumée
- huile d'olive extra-vierge
- origan
- sel et poivre

## La recette

1. Piquer la peau des aubergines et les mettre sur une plaque de cuisson. Faire cuire une trentaine de minutes dans un four préchauffé à 200 °C. Laisser refroidir.
2. Concasser les fèves à l'aide d'un couteau bien aiguisé et les mettre dans une saladier.
3. Retirer la peau des aubergines et concasser grossièrement la chair. L'ajouter aux fèves.
4. Arroser d'un généreux filet d'huile d'olive, du jus de citron. Ajouter de l'origan ciselé. Saler et poivrer à votre goût.
5. Sur une planche de présentation, poser la burrata fumée au centre et répartir l'écrasé tout autour. Décorer selon votre imagination.
6. Servir frais avec du pain.



# Aubergines grillées, sauce tahini au sumac

*Un accompagnement frais et esthétique pour des grillades*

**Cuisson**

30 min

**Pour**

2 personnes

**Coût**

€

**Temps requis**



## Les ingrédients

- 2 aubergines moyennes
- 1 cs d'huile d'olive
- 125 g de yaourt à la grecque
- 60 g de tahini
- 2 cs de jus de citron
- 1 gousse d'ail
- 1 petite poignée d'amandes effilées
- 1 poignée de graines de grenade
- 1 cuillère à thé de sumac
- menthe fraîche
- sel et poivre

## La recette

1. Découper les aubergines pour former des éventails. Les disposer sur une plaque de cuisson couverte de papier sulfurisé et les badigeonner d'huile d'olive. Saler et poivrer. Faire cuire 30 minutes dans un four préchauffé à 180 °C.
2. Préparer la sauce au tahini. Dans un bol, fouetter le yaourt à la grecque avec le tahini et le jus de citron. Ajouter l'ail pressé, une demi-cuillère à thé de sumac. Saler et poivrer. Ajouter un peu d'eau si la sauce vous semble trop épaisse.
3. Dresser les aubergines sur un plat de service, verser un peu de sauce sur les aubergines et présenter le reste dans un bol. Décorer avec les graines de grenade, la menthe déchirée et le sumac restant.
4. Servir tiède ou froid.



# Aubergines Babouchka

Une recette caucasienne à découvrir de toute urgence !

Cuisson

2 h

Pour

6 à 8 personnes

Coût

€€

Temps requis



## Les ingrédients

Les aubergines farcies :

- 3-4 cs d'huile d'olive
- 4 aubergines moyennes
- 5 carottes moyennes
- 1 petite courgette
- 1 gros oignon
- 1 poivron vert
- 2 gousses d'ail
- 2 feuilles de laurier
- 12,5 cl d'eau
- 70 g de double concentré de tomate
- 1 cc de thym séché ou quelques brins de thym frais
- 1 cs de miel
- sel et poivre

La sauce :

- 40 cl d'eau
- 70 g de double concentré de tomate
- 1 cc de miel
- sel et poivre

## La recette

1. Peler et émincer l'oignon. Éplucher les carottes. Râper les carottes et la courgettes. Presser l'ail. Épépiner et hacher le poivron. Couper les aubergines en deux, en conservant le pédoncule et retirer la chair à l'aide d'une cuillère. Hacher grossièrement la chair.
2. Dans une sauteuse, faire chauffer deux cuillères d'huile d'olive et y faire revenir l'oignon jusqu'à ce qu'il soit translucide. . Ajouter la chair d'aubergine, l'ail, les carottes râpées, la courgette et le poivron vert et cuire encore 10 minutes. Ajouter la pâte de tomate, les feuilles de laurier, le thym, le sirop d'érable et l'assaisonnement et cuire encore 25 à 30 minutes.
3. Farcir uniformément les aubergines avec le mélange de légumes. Disposer les aubergines dans un plat à gratin.
4. Mélanger la pâte de tomate, le miel et l'eau. Saler et poivrer. Verser la sauce dans le plat.
5. Couvrir de papier d'aluminium et cuire au four pendant 30 minutes. Découvrir le plat et cuire encore 30 à 45 minutes. Le plat est prêt lorsque les aubergines ont ramolli et que la sauce a épaissi.
6. Laisser reposer 30 minutes et déguster tiède, ou placer au frais et servir froid le lendemain.



# Bateaux aux aubergines, feta et oeufs de caille

*Des petits pains qui ne demandent qu'à être dévorés*

Cuisson

40 min

Pour

20 pièces

Coût

€€€

Temps requis



## Les ingrédients

La pâte :

- 500 g de farine de blé T65
- 30 cl d'eau tiède
- 2 cs d'huile d'olive
- 1 cc de levure de boulanger sèche
- 7 g de sel
- 10 g de sucre

La garniture :

- 1 aubergine
- 300 g de feta
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 20 cl de coulis de tomates
- 20 oeufs de caille
- 1 cs d'huile d'olive
- sel et poivre

## La recette

1. Délayer la levure dans l'eau tiède, laisser reposer 5 min
2. Dans le bol d'un robot pâtissier ou dans un saladier, mélanger la farine, le sel et le sucre. Ajouter l'huile d'olive et l'eau. Pétrir 10-15 minutes jusqu'à obtenir une pâte lisse, élastique et non collante. La déposer dans un saladier et laisser reposer 2 heures sous un torchon dans un endroit tiède.
3. Préparer la garniture. Peler l'oignon et l'ail. Les hacher. Couper l'aubergine en tout petits dés.
4. Faire chauffer l'huile d'olive dans une sauteuse et y faire revenir l'oignon puis l'ail. Ajouter l'aubergine et la faire dorer quelques minutes. Verser le coulis de tomate. Saler légèrement et poivrer. Laisser mijoter une quinzaine de minutes. En fin de cuisson, ajouter la feta émiettée. Bien mélanger et réserver.
5. Fariner un plan de travail et y dégazer la pâte. La diviser en 20 portions. Étaler un morceau de pâte à l'aide d'un rouleau à pâtisserie en lui donnant une forme ovale. Façonner un bateau en roulant les bord et en soudant bien les extrémités. Disposer sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
6. Garnir avec la poêlée d'aubergine au fromage.
7. Couvrir et laisser reposer 45 minutes.
8. Préchauffer le four à 220 °C et enfourner pour 12 minutes de cuisson.
9. Sortir la plaque, creuser un puit dans la garniture et y casser un oeuf. Faire de même pour tous les bateaux. Remettre au four pour 3-4 minutes en surveillant bien la cuisson des oeufs.
10. Servir bien chaud.



# Flan d'aubergines aux herbes aromatiques

*Une idée frais et parfumée à préparer à l'avance*

Cuisson

1h20

Pour

6 personnes

Coût

€€

Temps requis



## Les ingrédients

- 3 aubergines
- 3 oeufs
- 20 cl de crème liquide
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 2 cs d'huile d'olive
- noix de muscade
- sel et poivre
- tomates cerises
- aneth
- estragon
- menthe
- persil
- olives

## La recette

1. Peler l'oignon et l'ail. Émincer l'oignon et presser l'ail. Couper les aubergines en petits dés. Faire revenir l'oignon dans l'huile d'olive dans une poêle quelques minutes. Ajouter l'ail et les morceaux d'aubergines. Saler et poivrer. Faire cuire une quinzaine de minutes à feu doux.
2. Fouetter les oeufs avec la crème liquide. Ajouter de la noix de muscade, saler et poivrer. Incorporer la poêlée d'aubergine dans cet appareil.
3. Garnir un moule à cake de papier sulfurisé et y verser la préparation.
4. Enfourner dans un four préchauffé à 180 °C pour une heure de cuisson.
5. Laisser refroidir avant de stocker au frais pour au minimum 6 heures, dans l'idéal pendant une nuit.
6. Démouler délicatement puis décorer de tomates cerises, d'herbes fraîche et d'olives juste avant de servir.





# Côté terre

# Assiette d'aubergine rôtie, melon, jambon cru, burrata et basilic

*Un grand classique de l'été revisité à la mode aubergine*

## Cuisson

20 min

## Pour

2 personnes

## Coût

€€€€

## Temps requis



## Les ingrédients

- 1 aubergine
- ½ melon charentais
- 2 tranches de jambon cru de pays
- 1 burrata
- 1 poignée de feuilles de basilic
- huile d'olive
- sel et poivre

## La recette

1. Laver l'aubergine et la couper en tranches d'environ un centimètre d'épaisseur. Les déposer sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Badigeonner légèrement d'huile d'olive. Saler et poivrer. Enfourner dans un four préchauffé à 200 °C pour 20 minutes de cuisson
2. Pendant ce temps, épépiner le demi-melon et retirer l'écorce. Couper la chair du melon en petits quartiers. Enlever le gras du jambon, le couper en lanières et les rouler sur elles-mêmes.
3. Sur une grande assiette, disposer joliment les tranches d'aubergines, les morceaux de melon et les fleurs de jambon cru. Poser la burrata au centre et décorer de basilic ciselé.
4. Servir sans attendre avec des tranches de pain grillé.



# Clafoutis d'aubergine au chorizo

*Enflammez vos aubergines et vos papilles*

**Cuisson**

30 min

**Pour**

2 à 3 personnes

**Coût**

€€€

**Temps requis**



## Les ingrédients

- 1 aubergine
- 100 g de chorizo en tranches ou en morceaux
- 1 boule de mozzarella
- 2 oeufs
- 200 g de yaourt à la grecque ou de fromage blanc
- 1 cs de fleur de maïs
- 1 petite poignée de comté râpé ou de parmesan
- épices de votre choix
- sel et poivre

## La recette

1. Laver et couper l'aubergine en dés. Les disposer dans un plat à gratin. Ajouter le chorizo et la mozzarella coupée en morceaux.
2. Dans un saladier, battre les oeufs avec le fromage blanc. Incorporer la fleur de maïs et les épices. Saler et poivrer légèrement. Verser l'appareil dans le plat à gratin.
3. Enfourner dans un four préchauffé à 200 °C et faire cuire 20 minutes. Parsemer de fromage et poursuivre la cuisson encore 10 minutes.
4. Déguster chaud ou tiède.



# Ragoût de pois chiches et d'aubergines, boulettes de boeuf épicé

Une recette inspirée du meilleur de la cuisine du Maghreb

## Cuisson

40 min

## Pour

4 à 6 personnes

## Coût

€€€€

## Temps requis



## Les ingrédients

### Le ragoût :

- 400 g de pois chiches cuits,
- 2 aubergines
- 400 g de coulis de tomate ou de passata
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 2 cc de graines de cumin
- 1 cc de graines de coriandre
- 1 cc de cannelle
- sel et poivre

### Les boulettes de boeuf :

- 600 g de boeuf haché
- 1 gousse d'ail
- 1 oignon
- 1 oeuf
- 1 cc de cumin moulu
- ½ cc de coriandre moulue
- 1 pincée de cannelle
- 1 pincée de piment
- 1 poignée de persil
- huile d'olive
- sel et poivre

## La recette

1. Peler l'oignon et la gousse d'ail. Émincer l'oignon et presser l'ail. Couper les aubergines en dés.
2. Faire chauffer l'huile d'olive dans une sauteuse ou une cocotte en fonte et y faire revenir l'oignon quelques minutes. Ajouter l'ail et les épices. Laisser cuire quelques instants avant d'incorporer les dés d'aubergines. Verser la purée de tomates. Couvrir et laisser mijoter une vingtaine de minutes.
3. Pendant ce temps, préparer les boulettes. Hacher l'oignon, l'ail et le persil. Dans un saladier, mélanger la viande avec le reste des ingrédients sauf l'huile d'olive. Façonner des boulettes de la taille d'une grosse noix.
4. Faire chauffer un fond d'huile d'olive dans une poêle anti-adhésive et y faire dorer les boulettes sur toutes les faces.
5. Dans la cocotte, ajouter les pois chiches et les boulettes. Couvrir et laisser mijoter 20 minutes. Rectifier l'assaisonnement au besoin.
6. Servir bien chaud éventuellement avec une céréale de votre choix



# Petits pains fourrés à l'aubergine et au boeuf haché

*La cuisine de rue marocaine directement dans votre cuisine*

Cuisson

50 min

Pour

8 pains

Coût

€€€€

Temps requis



## Les ingrédients

La pâte :

- 200 g de farine de blé T65
- 100 g de semoule fine
- 2 cs d'huile d'olive
- 15 g de levure fraîche de boulanger
- 1 cc de sucre
- 180 ml d'eau tiède
- sel

La farce :

- 250 g de viande de boeuf hachée
- 1 oignon
- ½ poivron rouge
- 150 g de dés d'aubergine
- 1 pincée de piment
- 1 pincée de coriandre moulue
- 1 pincée d'ail semoule
- 1 cs d'huile d'olive

## La recette

1. Délayer la levure dans l'eau tiède avec le sucre. Laisser reposer 5 minutes. Dans le bol d'un robot pâtissier ou dans un saladier, mélanger la farine, la semoule et une grosse pincée de sel. Verser l'eau et l'huile. Pétrir jusqu'à obtenir une pâte homogène, élastique et non collante. Couvrir et laisser reposer dans un endroit tiède 1h 30 environ.
2. Préparer la farce. Détailler l'aubergine en petit cubes. Éépéner et couper le poivron en dés. Placer les légumes dans un saladier, verser un filet d'huile d'olive. Saler et poivrer. Installer sur une plaque et faire cuire 20 minutes dans un four préchauffé à 180 °C.
3. Peler l'oignon et l'ail. Émincer l'oignon et presser l'ail. Faire revenir l'oignon dans une poêle avec un peu d'huile d'olive. Ajouter l'ail, les épices et la viande. Saler et poivrer. Ajouter les légumes et stopper la cuisson quand la viande est cuite. Laisser refroidir.
4. Fariner un plan de travail et y dégazer la pâte. La diviser en 8 pâtons. Abaisser un pâton en un disque et déposer au centre ⅛ de la farce. Ramener les bord vers le centre pour sceller le pain. L'aplatir délicatement. Disposer sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Recommencer jusqu'à épuisement des ingrédients. Badigeonner d'huile d'olive.
5. Enfourner pour 30 minutes de cuisson dans un four préchauffé à 180 °C.
6. Déguster tiède.



# Sandwichs pastrami, halloumi, aubergine panée et pickles de concombre

*Le sandwich que New York vous enviera !*

Cuisson

20 min

Pour

2 personnes

Coût

€€€€

Temps requis



## Les ingrédients

- 2 bagels
- 2-4 tranches de pastrami
- 2 belles tranches de halloumi
- 1 aubergine moyenne
- 1 oeuf
- 60 g de chapelure
- pickles de concombre
- champignons poêlés (facultatif)
- oignons frits (facultatif)
- fromage frais (facultatif)
- huile d'olive
- sel et poivre

## La recette

1. Couper l'aubergine en rondelles, les placer dans une passoire et saupoudrer de gros sel. Laisser dégorger 15-20 minutes. Rincer soigneusement et essuyer les tranches d'aubergine.
2. Fouetter un oeuf dans une assiette creuse. Dans une autre assiette creuse, mélange la chapelure avec de l'aneth déshydratée, et de l'ail en poudre si vous aimez. Saler et poivrer. Tremper une rondelle d'aubergine dans l'oeuf battu puis l'enrober de chapelure. Disposer sur une plaque de cuisson. Renouveler l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients. Vaporiser de l'huile d'olive et enfourner dans un four préchauffé à 180 °C pour 20 minutes de cuisson.
3. Pendant ce temps, poêler le halloumi et faire griller légèrement les bagels. Tartiner un demi-bagel de fromage frais, poser une ou deux tranches de pastrami et le halloumi. Mettre une couche de champignons puis les tranches d'aubergines panées (2 ou 3 par sandwich). Ajouter des pickles et des oignons frits. Refermer le sandwich.
4. Déguster sans attendre.



# Moussaka

*L'incontournable de la cuisine grecque en version individuelle*

Cuisson

1h10

Pour

4 personnes

Coût

€€€€

Temps requis



## Les ingrédients

La garniture :

- 500 g d'aubergines
- 250 g de viande de veau hachée
- 1 oignon
- 300 g de tomates pelées en conserve
- 1 belle poignée de persil
- noix de muscade râpée
- ½ cc de cannelle
- ½ cc de cumin
- ¼ de bouquet de persil
- huile d'olive

La crème :

- 2 cs d'huile d'olive
- 2 cs de farine de blé T65
- 20 cl de lait
- 125 g de yaourt à la grecque
- 25 g de parmesan râpé
- noix de muscade
- sel et poivre

## La recette

1. Couper les aubergines en tranches de 1 cm d'épaisseur. Les saler et les laisser dégorger 30 minutes. Les rincer soigneusement et les égoutter. Les mettre sur des plaques de cuisson couvertes de papier sulfurisé. Badigeonner d'huile d'olive des deux côtés. Saler et poivrer. Enfournier 10-15 minutes dans un four préchauffé à 200 °C. Réserver.
2. Peler et émincer l'oignon. Couper les tomates en dés. Conserver leur jus. Faire chauffer une cuillère à soupe d'huile d'olive dans une sauteuse. Faire dorer l'oignon. Ajouter la viande hachée et ajouter les tomates et leur jus. Ajouter les épices. Saler et poivrer. Laisser mijoter 30 minutes. Hors du feu, incorporer le persil ciselé.
3. Réaliser la crème. Faire chauffer l'huile d'olive dans une casserole à feu doux puis incorporer la farine. Verser le lait et mélanger sans cesse jusqu'à épaississement de la sauce comme une béchamel. Saler et poivrer. Ajouter la noix de muscade. Hors du feu, incorporer le yaourt et le parmesan. Réserver.
4. Pour le montage, prendre quatre ramequins assez profonds. Tapisser un ramequin avec des tranches d'aubergines en les faisant un peu chevaucher. Au fond, verser une couche de viande cuisinée puis une couche de sauce. Rabattre les tranches d'aubergines vers le centre pour refermer la moussaka. Tasser un peu.
5. Enfournier 30 minutes dans un four préchauffé à 200 °C.
6. À la sortie du four, renverser les ramequins dans des assiettes et déguster sans attendre.



# Pastilla de dinde et d'aubergine

Une revisite économique de cette spécialité marocaine

## Cuisson

45 minutes

## Pour

4 personnes

## Coût

€€

## Temps requis



## Les ingrédients

- 1 paquet de feuilles de brick
- 80 g de beurre
- 400 g d'escalope de dinde
- 1 aubergine
- 1 oignon
- 2 échalotes
- 1 cs de miel
- ½ cc de cumin moulu
- ½ cc de curcuma
- ¼ cc de cannelle moulue
- 3 cs d'huile d'olive,
- 1 petite poignée d'amandes effilées
- sucre glace
- sel et poivre

## La recette

1. La veille au soir, découper la dinde en morceaux d'environ un centimètre de côté. Placer dans un plat creux. Ajouter les épices, l'oignon et les échalotes émincées, le miel et deux cuillères à soupe d'huile d'olive. Saler et poivrer. Mélanger. Couvrir et réserver au frais pour la nuit.
2. Le lendemain, couper l'aubergine en cubes d'un centimètre de côté et les faire dorer 5 minutes dans l'huile d'olive restante. Ajouter la viande marinée et faire cuire une quinzaine de minutes à feu moyen doux.
3. Faire fondre le beurre. Badigeonner de beurre une feuille de brick des deux côtés. Au centre, placer un quart de la préparation à base de dinde. Replier la feuille de brick autour. Prendre une deuxième feuille de brick, la badigeonner de beurre et en recouvrir la pastilla. Replier les bords en dessous. Tasser légèrement et placer sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
4. Recommencer jusqu'à épuisement des ingrédients. Parsemer d'amandes effilées.
5. Enfourner dans un four préchauffé à 180 °C pour 15 minutes.
6. À la sortie du four, saupoudrer d'un peu de sucre glace et de cannelle. Servir bien chaud.



# Pains vapeur bao, aubergines et porc effiloché

L'expérience Fusion Food

Cuisson

5 heures

Pour

4 personnes

Coût

€€€

Temps requis



## Les ingrédients

### Le porc effiloché

- 1 rôti de porc de 800 g
- 2 oignons
- 200 ml de sauce barbecue
- 100 ml de ketchup
- 2 cs d'huile d'olive

### Les aubergines marinées

- 2-3 aubergines
- 2 cs de sauce soja
- 1 cc de miel
- 1 cc de citronnelle
- ½ cc de gingembre moulu
- ½ cc d'ail en poudre
- 1 oignon nouveau émincé

### Les pains vapeur

- 200 g de farine de blé T65
- 50 g d'eau
- 50 g de lait
- 2 cs d'huile neutre
- 1 pincée de sel
- 15 g de sucre
- 4 g de levure de boulanger sèche
- ¼ de cc de bicarbonate de sodium

## La recette

1. La veille, préparer le porc effiloché. Peler et émincer les oignons. Faire chauffer l'huile d'olive dans une cocotte en fonte. Y faire dorer sur toutes les faces le rôti de porc. Ajouter les oignons et les faire dorer.
2. Mélanger les sauces et les ajouter dans la cocotte. Bien enrober la viande avec. Enfourner dans un four préchauffé à 140 °C pour 4h30 de cuisson
3. Laisser tiédir avant d'effiloche la viande à l'aide d'une fourchette. Mélanger avec la sauce contenue dans la cocotte. Réserver dans une boîte au réfrigérateur jusqu'au lendemain.
4. Le lendemain, préparer les aubergines marinées. Couper les aubergines en petits cubes et les placer dans un plat creux. Mélanger tous les ingrédients de la marinade et la verser sur les aubergines. Bien mélanger. Couvrir et laisser mariner au moins une heure au frais.
5. Réaliser les pains. Délayer la levure dans l'eau et le lait tiède. Laisser reposer 5 minutes. Dans le bol d'un robot pâtissier, mélanger la farine avec le sel, le bicarbonate et le sucre. Verser le mélange liquide dessus et pétrir une dizaine de minutes jusqu'à obtenir une pâte lisse, élastique et non collante. Laisser reposer une heure dans un endroit tiède.
6. Faire cuire les aubergines au four ou à la poêle jusqu'à ce qu'elles soient bien fondantes.
7. Fariner un plan de travail et y dégazer la pâte. La diviser en quatre portions égales. Les abaisser pour obtenir une forme ovale et régulière. Huiler le dessus et plier en deux. Disposer sur du papier sulfurisé, couvrir et laisser reposer 30 minutes.
8. Faire cuire les pains dans un cuit-vapeur avec le papier sulfurisé entre 8 et 10 minutes.
9. Couvrir les pains encore tièdes et les garnir avec des aubergines et du porc effiloché.
10. Déguster sans attendre.



# Tarte aux aubergines, lardons et Bleu des Causses

*Une association de saveurs à découvrir de toute urgence*

## Cuisson

40 minutes

## Pour

4 personnes

## Coût

€€€

## Temps requis



## Les ingrédients

- 1 pâte à tarte brisée à l'huile d'olive
- 1 belle aubergine
- 150 g de Bleu des Causses
- 100 g de lardons fumés
- 20 cl de yaourt à la grecque
- 2 oeufs
- noix de muscade
- gros sel
- sel et poivre

## La recette

1. Couper l'aubergine en rondelles d'un centimètre d'épaisseur. Les placer dans une passoire et parsemer de gros sel. Laisser dégorger 30 minutes. Rincer soigneusement.
2. Foncer un moule à tarte avec la pâte à tarte. Piquer le fond puis disposer les aubergines.
3. Saisir les lardons quelques minutes dans une poêle chaude. Éponger les lardons avec du papier absorbant avant de les installer sur les aubergines.
4. Fouetter les oeufs avec le yaourt. Saler très peu, poivrer et ajouter un peu de noix de muscade. Verser l'appareil sur la tarte. Enfin parsemer du fromage émiété.
5. Enfourner 35-40 dans un four préchauffé à 180 °C.
6. Servir chaud avec une salade verte.





HUILE D'OLIVE VIERGE EXTRA  
HUILE D'OLIVE DE PROVENCE AOP

PAPRIKA PRÉCIEUX Doux  
ALBERT MAISON



Côte mer

# Aubergine et omelette au crabe

*Simple et originale*

**Cuisson**

25 minutes

**Pour**

2 personnes

**Coût**

€€€€€

**Temps requis**



## Les ingrédients

- 1 grosse aubergine
- 1 boîte de chair de crabe (environ 100 g égoutté)
- 2 oeufs
- 40 g de comté ou de parmesan
- 2 oignons nouveaux ou 1 oignon classique
- 1 cs d'huile d'olive
- Sel et poivre

## La recette

1. Laver et couper en deux l'aubergine dans la longueur. Entailler la chair à l'aide d'un couteau bien aiguisé. Poser sur une plaque de cuisson, vaporiser l'huile d'olive, saler et poivrer. Enfournier pour 25 minutes dans un four préchauffé à 200 °C.
2. Peler et émincer les oignons. Faire chauffer l'huile dans une petite poêle et y faire revenir les oignons quelques minutes. Battre les oeufs avec le fromage et incorporer la chair de crabe bien égouttée. Saler et poivrer. Verser cette préparation dans la poêle et faire cuire comme une omelette.
3. Une fois les demi-aubergines cuites, les dresser dans une assiette et poser dessus l'omelette coupée en deux.
4. Déguster sans attendre.



# Rouleaux d'aubergines farcis au caviar de champignons et brandade de morue

*La rencontre improbable et délicieuse d'une recette russe et d'une spécialité nîmoise*

## Cuisson

30 minutes

## Pour

12 à 14 pièces

## Coût

€€€

## Temps requis



## Les ingrédients

Le caviar de champignons

- 250 g de champignons de Paris
- 1 oignon
- 1 cc d'ail en poudre
- sel et poivre

Le montage

- 2-3 aubergines pas trop larges
- 150 g environ de brandade de morue à la nîmoise du commerce
- huile d'olive

## La recette

1. Éplucher les champignons et l'oignon et hacher le tout finement. Faire chauffer un peu d'huile d'olive dans une poêle et y faire revenir deux minutes l'oignon. Ajouter les champignons et l'ail. Saler et poivrer. poursuivre la cuisson jusqu'à évaporation complète du jus. Réserver.
2. Laver les aubergines. Ôter les pédoncules et couper dans le sens de la longueur des tranches d'environ 2 mm d'épaisseur.  
Poser les tranches d'aubergines sur une plaque de cuisson et les badigeonner d'huile d'olive à l'aide d'un pinceau. Enfourner et faire cuire environ 10-15 minutes (cela dépend énormément du four) jusqu'à ce que les tranches soient moelleuses. Laisser refroidir.
3. Sur une tranche d'aubergine, étaler une fine couche de caviar de champignons puis une fine couche de brandade. la rouler délicatement sur elle-même. Planter une pique en bois pour maintenir le tout. Continuer jusqu'à épuisement des ingrédients.



# Pâtes aux aubergines et filets de sardine, inspiration Puttanesca

*Une belle assiette de pâtes qui met à l'honneur les petits poissons*

## Cuisson

40 minutes

## Pour

4 personnes

## Coût

€€€€

## Temps requis



## Les ingrédients

- 350 g de pâtes longues
- 2 aubergines moyennes
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 700 g de passata
- 200-300 g de filets de sardine, frais ou surgelés
- 1 pincée de piment
- 150 g d'olives noires ou violettes (Kalamata)
- 2 cs de câpres
- 3 filets d'anchois à l'huile
- 3 cs d'huile d'olive
- persil
- sel et poivre

## La recette

1. Peler l'oignon et les gousses. Émincer l'oignon et presser l'ail. Couper les aubergines en dés. Faire chauffer l'huile d'olive dans une sauteuse. Y faire suer l'oignon avant d'ajouter l'ail et les morceaux d'aubergine. Incorporer les filets d'anchois et le piment.
2. Verser le coulis de tomate et laisser mijoter 5 minutes. Ajouter les olives et les câpres et laisser mijoter une trentaine de minutes. Ajouter le persil ciselé à la fin de la cuisson.
3. Disposer les filets de sardines sur une plaque au four et les faire cuire 6 à 10 minutes dans un four préchauffé à 240 °C.
4. En parallèle, faire cuire les pâtes *al dente* puis les égoutter. Verser les pâtes dans la sauce et mélanger, afin que la sauce enrobe bien les pâtes.
5. Dresser les assiettes avec une portion de pâtes et 2-3 filets de sardines par personne.



# Gâteau de bar aux aubergines

Une recette originale et jolie pour les tables de fêtes estivales

## Cuisson

50 à 60 minutes

## Pour

4 personnes

## Coût

€€€€€

## Temps requis



## Les ingrédients

- 2 belles aubergines
- 1 belle courgette
- 2 échalotes
- 400 g de filet de bar sans peau
- 300 g de riz cuit
- 1 cc de thym
- 1 pincée de curcuma
- 1 pincée de coriandre moulue
- 1 pincée de paprika
- 1 pincée de cumin moulu
- 1 g de safran
- 3-4 cs d'huile d'olive
- sel et poivre

## La recette

1. Couper le pédoncule des aubergines et les couper en tranches d'environ 8 mm d'épaisseur dans la longueur. Disposer les tranches sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Badigeonner d'huile d'olive. Saler et poivrer. Enfourner dans un four préchauffé à 180 °C pour 10-15 minutes de cuisson.
2. Éplucher et émincer les échalotes. Couper la courgette en petits dés. Faire chauffer l'huile restante dans une sauteuse et y faire revenir les échalotes quelques minutes. Ajouter les dés de courgettes et les épices. Saler et poivrer. Laisser cuire à feu moyen 10 minutes. Réserver.
3. Mélanger le riz avec le safran. Couper les filets de bar en morceaux.
4. Tapisser un moule à charlotte avec les tranches d'aubergines en les faisant un peu chevaucher. Tasser le riz au fond puis recouvrir avec le bar cru et enfin par la poêlée de courgette. Replier les tranches d'aubergines sur les courgettes pour refermer le gâteau.
5. Faire cuire 15 minutes dans un four préchauffé à 175 °C puis baisser à 150 °C et poursuivre la cuisson à 150 °C.
6. Laisser tiédir avant de démouler et de servir.



# Calamars farcis aux légumes en sauce tomate

Une recette réclamant patience et minutie mais qui réglera vos convives

Cuisson

1h30

Pour

6 personnes

Coût

€€€€€

Temps requis



## Les ingrédients

### La sauce tomate

- 700 ml de passata
- 1 oignon
- 2 échalotes
- 4 gousses d'ail
- 1 cs de concentré de tomate
- 1 pincée de piment
- ½ cc de paprika
- ½ cc de cumin moulu
- ½ cc de coriandre moulue
- 1 cs d'herbes de Provence
- 2 cs d'huile d'olive
- Sel et poivre

### Les calamars farcis

- 500 g de blancs de calamar nettoyés
- 1 petit filet de poisson blanc
- ½ poivrons vert, jaune et rouge
- 1 petite aubergine
- 1 petite courgette
- 2 tomates
- 1 oignon
- 3 cs de riz cru
- 1 cc d'herbes de Provence
- 1 cc d'épices à rouille
- 2 cs d'huile d'olive
- Sel et poivre

## La recette

1. Préparer la sauce tomate. Dans une cocotte en fonte, faire revenir l'oignon et les échalotes émincées dans l'huile d'olive. Presser l'ail et l'ajouter. Verser la passata, mettre toutes les épices ainsi que le concentré de tomate et les herbes de Provence. Saler et poivrer. Couvrir et laisser mijoter 30 à 40 minutes à couvert. La sauce va réduire et épaissir. Réserver.
2. Préparer la farce. Couper les légumes en gros morceaux et les mettre dans un robot équipé de sa lame en S. Mixer pour obtenir de tous petits morceaux de légumes. Faire chauffer l'huile d'olive dans une sauteuse et y faire dorer les légumes. Ajouter le riz, les épices, le concentré de tomate et les herbes de Provence. Verser environ 5 cl d'eau et laisser mijoter une quinzaine de minutes. Incorporer le poisson coupé en petits dés. Bien mélanger et stocker la cuisson quand les légumes sont fondants et que le liquide s'est évaporé.
3. Rincer les blancs de calamar et les essuyer soigneusement. Les remplir à 90% avec la farce. Les fermer avec un cure-dent.
4. Verser la sauce tomate dans une grande poêle et disposer les calamars farcis dedans. Faire cuire 10 à 15 minutes à couvert. Retourner à mi-cuisson.
5. Retirer les cure-dent avant de servir.



# Tourtes individuelles aux fruits de mer et à l'aubergine

Une recette inspirée de la célèbre tielle sétoise

## Cuisson

50 minutes

## Pour

6 personnes

## Coût

€€€€€

## Temps requis



## Les ingrédients

### La pâte briochée

- 400 g de farine de blé T65
- 140 ml d'eau tiède
- 100 ml d'huile d'olive
- 1 jaune d'oeuf
- ½ cc de paprika
- 1 cs de concentré de tomate
- 1 pincée de sucre
- 10 g de levure de boulanger fraîche
- 8 g de sel

### La garniture

- 500 g d'aubergines
- 300 g de fruits de mer surgelés
- 2 oignons
- 1 poivron rouge
- 400 g de tomates pelées en boîte
- 3 gousses d'ail
- 1 g de safran
- 2 cs de concentré de tomate
- 1 cc d'épices à rouille
- 1 pincée de piment
- 1 cs d'huile d'olive
- Sel et poivre

## La recette

1. Préparer la pâte briochée. Délayer la levure dans l'eau tiède. Placer tous les ingrédients dans la cuve d'un robot pâtissier. Verser l'eau et pétrir 10-15 minutes jusqu'à obtenir une pâte lisse, élastique et non collante. Laisser reposer une heure à couvert dans un endroit tiède.
2. Pendant ce temps, préparer la garniture. Peler les oignons et l'ail. Épépiner et couper en dés le poivron. Couper en cubes d'un centimètre de côté les aubergines.
3. Faire revenir les oignons dans l'huile d'olive dans une grande sauteuse. Ajouter l'ail pressé et les légumes. Faire dorer quelques minutes puis ajouter les tomates pelées et leur jus. Ajouter les épices et le concentré de tomate. Saler et poivrer. Laisser mijoter une vingtaine de minutes
4. Rincer les fruits de mer et les saisir 3-4 minutes. Égoutter et réserver.
5. Fariner un plan de travail et y dégazer la pâte. Diviser en six portions égales. Prendre une portion et en prélever les deux tiers. L'abaisser en un cercle plus grand que le diamètre de le moule utilisé et en garnir un cercle ou un moule à tarte de 10 cm de diamètre. Déposer une couche de légumes et des fruits de mer. Abaisser le tiers de pâte restant en un disque de 10 cm de diamètre et le poser la garniture. Rabattre les bords de la pâte et souder les bords. Recommencer jusqu'à épuisement des ingrédients. Dorer d'huile d'olive.
6. Faire cuire 20-25 minutes dans un four préchauffé à 220 °C.
7. Déguster bien chaud.



# Coca espagnole au thon, poivron et aubergine

*L'art de vivre espagnol résumé en une recette*

## Cuisson

50 minutes

## Pour

6 à 8 personnes

## Coût

€€€

## Temps requis



## Les ingrédients

### La pâte

- 400 g de farine de blé T65
- 100 g d'huile d'olive + 2 cuillères à soupe pour la dorure
- 150 g d'eau
- 10 g de sel
- ½ cc de paprika
- 1 pincée de sucre
- 1 jaune d'oeuf

### La garniture

- 1 aubergine
- 1 poivron rouge
- 2 oignons
- 1 gousse d'ail
- 1 grosse boîte de tomate pelées
- 175 ml de bouillon de légumes
- 250 g de thon égoutté
- ½ cc de paprika
- sel et poivre

## La recette

1. Préparer la pâte. Dans un saladier, mélanger les ingrédients secs. Y creuser un puits et y verser l'huile d'olive et l'eau. Travailler les ingrédients à l'aide d'une cuillère en bois puis à la main pour obtenir une pâte souple et non collante. Couvrir d'un torchon et laisser reposer à température ambiante, le temps de préparer la garniture.
2. Peler les oignons et l'émincer. Presser l'ail. Épépiner et détailler le poivron en petits cubes. Couper l'aubergine en cubes d'environ 1 cm de côté.
3. Faire chauffer l'huile d'olive dans une grande sauteuse. Y faire revenir l'oignon puis ajouter l'ail, l'aubergine et le poivron. Ajouter le paprika et faire cuire 5 minutes. Ajouter le bouillon et poursuivre la cuisson 5 minutes à découvert. Incorporer les tomates et leur jus. Faire cuire 15 minutes. Hors du feu, ajouter le thon émietté.
4. Reprendre la pâte. La diviser en portions, l'une d'environ 380 g et l'autre d'environ 280 g. Étaler la portion de 380 g entre deux feuilles de papier sulfurisé de la taille d'une plaque de cuisson environ 40 x 30. Faire précuire la pâte 5 à 10 minutes dans un four préchauffé à 200 °C.
5. À la sortie du four, l'aplanir un peu afin de la faire dégonfler. Installer la garniture sur la pâte en laissant un centimètre de libre tout autour.
6. Étaler la pâte restante à la dimension de la tourte et la placer sur la garniture. Souder les bords à l'aide d'une fourchette. Badigeonner avec le jaune d'oeuf délayé dans l'huile d'olive.
7. Laisser totalement refroidir avant de découper et de déguster.



# Steaks de thon blanc et salade d'aubergine

*Un chaud-froid comme une ode à la Méditerranée*

## Cuisson

40 minutes

## Pour

2 personnes

## Coût

€€€€€

## Temps requis



## Les ingrédients

### La salade

- 1 poivron rouge
- 2 ou 3 aubergines
- 1 oignon rouge
- 2 gousses d'ail
- 3 cs de mélasse de grenade
- 1 cs de jus de citron
- 1 cs de concentré de tomate
- 2 cc de miel
- 4 cs d'huile d'olive
- Persil ou coriandre
- Sel et poivre

### La garniture

- 2 steaks de thon blanc
- 1 gousse d'ail
- 1 cc d'herbes de Provence
- 3 cs d'huile d'olive
- 1 pincée de piment
- 1 belle poignée de persil
- Sel et poivre

## La recette

1. Préparer la marinade pour les steaks de thon. Peler et presser l'ail. Ciseler le persil. Mélanger les herbes, l'ail, le piment et l'huile d'olive dans un bol. Saler et poivrer.
2. Placer le poisson dans un plat creux et verser la marinade dessus. Bien enrober le poisson avec. Couvrir et mettre au frais, le temps de préparer la salade.
3. Faire griller les poivrons entiers au four. Les mettre dans sac et laisser totalement refroidir avant de peler, d'épépiner et de hacher la chair
4. Couper les aubergines en cubes d'un centimètre de côté. Installer sur une plaque de cuisson et faire cuire dans un four préchauffé à 180 °C pendant 20 minutes.
5. Préparer la sauce. Peler et presser l'ail. Mélanger la mélasse, le jus de citron, le miel, le concentré et l'huile d'olive. Ajouter le piment, l'ail. Saler et poivrer.
6. Mettre les aubergines avec le poivron dans un saladier et verser la sauce. Bien mélanger.
7. Faire cuire le thon dans une poêle chaude avec un peu de marinade 3 minutes de chaque côté. Hors du feu, couvrir et laisser reposer 3 minutes supplémentaire.
8. Dresser les assiettes. Mettre une portion de salade d'aubergines. Décorer avec de l'oignon émincé et de la coriandre ciselée et installer le poisson en l'arrosant avec une cuillère à soupe de marinade restante.
9. Servir et déguster sans attendre.



# Inspirations

## Livres

*Grèce, La cuisine authentique*, Dina Nikolaou, Hachette Cuisine, 2017  
(toujours disponible)

*Plenty, Les recettes végétariennes*, Yotam Ottolenghi, Hachette Cuisine, 2015  
(toujours disponible)

## Sites de cuisine

*Cuisine Actuelle* (<https://www.cuisineactuelle.fr>)

*Les Foodies* (<http://www.lesfoodies.com>)

*WeightWatchers* (<https://www.weightwatchers.com/fr/recette>)

*Châtelaine* (<https://fr.chatelaine.com>)

## Blogs de cuisine

*Marion Barrique* (<https://www.marionbarral.com/blog/>)

*Culinaire Amoula* (<https://www.culinaireamoula.com>)

*Vadrouilles gourmandes* (<http://vadrouillesgourmandesdenini.blogspot.com>)

*La gourmandise est un joli défaut* (<https://la-gourmandiseest-un-jolidefaut.com>)

*Les petits Boudins* (<https://lespetitsboudins.fr>)

*Un déjeuner de Soleil* (<https://www.undejeunerdesoleil.com>)

*Tanya Zouev Photography* (<https://tanyazouev.com>)

*Mes Inspirations Culinaires* (<https://www.mesinspirationsculinaires.com>)

*Couleur de vie* (<https://couleurdevie.wordpress.com>)

*Kilomètre-0* (<https://www.kilometre-0.fr>)

*Papilles & Pupilles* (<https://www.papillesetpupilles.fr>)

*Les filles, à table !* (<https://lesfillesatable.com>)

*Ma cuisine à moi* (<https://dansmacuisineamoi.blogspot.com>)



©Marmotte cuisine, août 2022.

Tous droits de reproduction, d'adaptation et de traduction, intégrale ou partielle réservés pour tous pays. L'auteur ou l'éditeur est seul propriétaire des droits et responsable du contenu de ce livre.

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayant droit ou ayant cause, est illicite et constitue une contrefaçon, aux termes des articles L.335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.



