

Aubergine rôtie au four, concassé de tomate, olives noires et Parmesan - Version Ateliers Virtuel

Recette pour 2

Description

Une recette végétarienne simple et délicieuse.

L'astuce du chef

Le quadrillage de l'aubergine est primordiale à sa bonne cuisson.

Une cuillère à soupe de vinaigre dans votre casserole d'eau chaude vous permettra de bien coaguler le blanc de l'oeuf pour un oeuf poché merveilleux.

Ingrédients

Ingrédients

- 1 Unité(s) Aubergine
- 6 Branche(s) Thym
- 2 Feuille(s) Laurier
- 4 Cuil. à soupe Parmesan râpé
- 1 Boite(s) Boîte de tomates italiennes, concassées (796 ml)
- 0.50 Unité(s) Oignon Jaune
- 2 Gousse(s) Ail
- 3 Cuil. à soupe Orégan séché
- 0.25 Tasse(s) Olives noires dénoyautées
- 1 Unité(s) Citron
- 2 Unité(s) Oeuf

- Sel et poivre
- Huile d'olive

Préparation

- Temps de préparation **45 mins**

A préparer avant le cours

Allumez votre four à 400F. Ouvrir votre boîte de tomates. Préparez une casserole d'eau salée.

Vous aurez besoin de :

1 plaque allant au four, 1 casserole, 1 poêle, 1 cuillère en bois, 1 écumoire, 1 microplane.

L'Aubergine

Coupez votre aubergine en deux sur la longueur, ensuite à l'aide d'un couteau d'office, faire des

incisions profondes en forme de quadrillage dans la chair de l'aubergine.

Placez votre aubergine sur votre plaque, versez généreusement de l'huile d'olive sur et dans les aubergines. Placez le Thym et les feuilles de Laurier dans les incisions du légume. Salez

Placez au four pour au moins 30 minutes, jusqu'à ce que la chair soit complètement cuite. Parsemez de parmesan râpé et remettre au four pour 4 minutes.

Sauce tomate

Dans une poêle, cuisez votre oignon ciselé dans de l'huile d'olive à feu moyen-élevé pour lui amener une légère coloration, ajouter l'ail haché et cuire pour 30 secondes.

Ajoutez les tomates concassées et l'origan séché. Couvrir et cuire pour 15 minutes à feu doux.

Ajoutez les olives noires coupées en deux à la toute fin dans la sauce.

L'Oeuf poché

Ajoutez une cuillère à soupe de vinaigre dans votre casserole d'eau, amener à ébullition et ensuite réduire la chaleur à frémissement.

Casser votre oeuf dans un petit bol, et délicatement versez votre oeuf dans l'eau à frémissement en faisant doucement remuer l'eau. Cuire pour 5 minutes et doucement enlever l'oeuf à l'aide d'une cuillère trouée ou d'un écumoire.

Finitions

Mettre votre aubergine dans le fond de votre bol ou assiette, versez votre sauce tomate dessus, suivez avec votre oeuf poché, du sel et poivre sur le tout avec du zeste de citron et du parmesan râpé.

Bon app !

Bon appétit!