

Aubergine



Bienfaits pour la santé

- Contient des nutriments qui pourraient prévenir les maladies du coeur.
- Contient beaucoup de fibres qui aident à la santé digestive.

Entreposage

Conserver au réfrigérateur couvert et non lavé.

Préparation

Bien rincer à l'eau. Les aubergines sont typiquement consommées cuites. Retirer la queue et couper dans les formes de votre choix. Ajouter aux soupes, aux sauces à spaghetti ou manger telles quelles.



Aubergines rôties au four

Ingrédients:

Aubergine

Huile

Sel et poivre ou autre épices



Préparation:

1. Couper l'aubergine en tranches de 1/2 pouce.
2. Mettre les tranches sur une plaque à pâtisserie.
3. Arroser avec de l'huile et assaisonner avec les épices de votre choix.
4. Retourner les tranches et répéter l'huile et les assaisonnements.
5. Faites griller les aubergines jusqu'à ce qu'elles soient tendres et dorées et commencent à caraméliser un peu. Cela prendra environ 30 à 35 minutes.