

Mes idées recettes de chez ...

Panier des Champs



l'authenticité par nature

Frites d'aubergines



Niveau



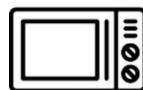
Facile

Préparation



30 min

Cuisson



5 min

Prix



Bon marché

INGRÉDIENTS

(Pour 4 personnes)

Chez Panier des champs :

- 3 aubergines
- 2 branches de persil
- 1 tête d'ail
- Huile



EN CUISINE

- Epluchez les aubergines en laissant des bandes de peau et coupez-les en rondelles de 1 cm d'épaisseur. Saupoudrez de sel et laissez dégorger pendant 15 à 30 mn.
- Pendant ce temps, mélangez le jus de citron avec le persil et l'ail finement hachés.
- Faites chauffer l'huile dans une sauteuse. Rincez les aubergines à l'eau et essuyez-les avec du papier absorbant. Plongez-les dans l'huile très chaude (mais non fumante) et faites cuire des deux côtés pendant quelques minutes. Les aubergines doivent être dorées et tendres.
- Egouttez sur du papier absorbant. N'hésitez pas à également recouvrir de papier absorbant et à presser pour bien faire rendre l'huile.
- Ajoutez le jus de citron avec le persil et l'ail et servez tiède ou à température ambiante.

BON APPÉTIT

