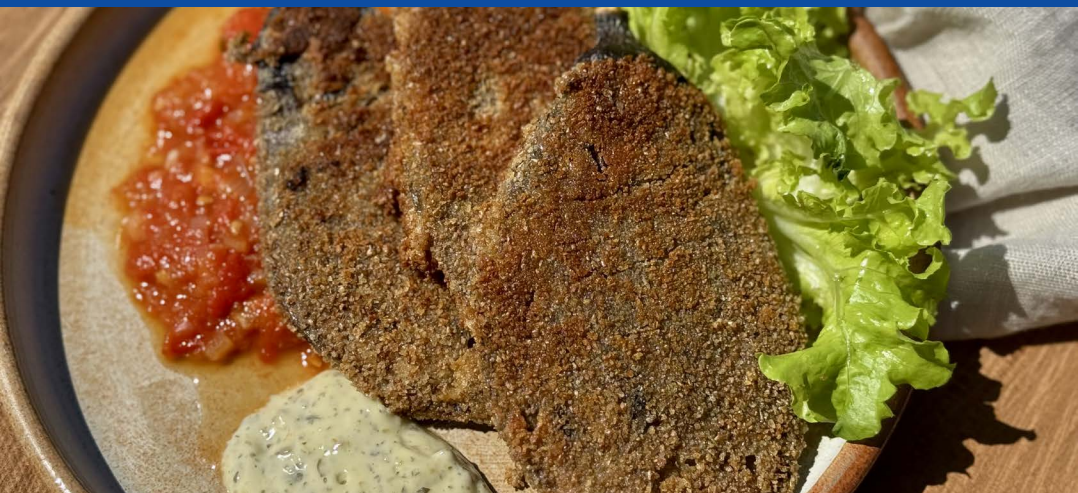


Aubergines « schnitzel »

coulis tomates-échalotes et sauce tartare



Préparation :

20 minutes

Cuisson :

50 minutes

Portions :

4 personnes

Ingrédients :

Pour les escalopes :

- 4 aubergines
- 2 œufs*
- 100 g de farine de blé T80*
- 100 g de chapelure*
- huile d'olive
- sel et poivre
- 1 c à s d'herbes de Provence
- 1 bocal de sauce tartare (ou de fromage frais aux herbes)*

Pour le coulis :

- 2 échalotes
- 2 gousses d'ail
- 4 tomates rondes

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Laver les aubergines, les éplucher, les couper en deux dans le sens de la longueur et les entailler plusieurs fois côté bombé sur 1 cm de profondeur.
3. Les disposer dans un plat, ajouter un filet d'huile d'olive, du sel et du poivre, des herbes de Provence, puis enfourner 45 minutes à 180°C.
4. Éplucher les échalotes et les ciseler, éplucher l'ail et le râper, puis les faire rissoler quelques minutes dans l'huile d'olive.
5. Laver les tomates, les couper en deux, retirer les trognons et couper la chair en dés grossiers.
6. Les ajouter à l'échalote, couvrir et laisser mijoter 15 minutes.
7. À la sortie du four, laisser refroidir les aubergines quelques minutes.
8. Les aplatir délicatement entre deux feuilles de papier cuisson, sur environ 1 cm d'épaisseur.
9. Disposer la farine, les œufs battus et la chapelure dans trois plats.
10. Couvrir les aubergines de farine, les tremper dans l'œuf et les recouvrir de chapelure.
11. Faire chauffer 1 cm d'huile d'olive dans une sauteuse et y cuire les aubergines quelques minutes sur chaque face, jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
12. Égoutter les aubergines sur un papier absorbant et servir !

*PEUT CONTENIR DES ALLERGÈNES

Sargé | ZAC de la Pointe, Sargé
Université | 22 bd Louis Leprince-Ringuet
République | 1 b rue Gambetta, Le Mans

Atlantides | 4 avenue d'Haozou, Le Mans
Antarès | Giratoire de César, Le Mans
Allonnes | Rue de la Raterie, Allonnes

Plus de recettes sur
www.cuisine-moi-un-fenouil.fr