



& Florent Ladeyn

AUBERGINE FARCIE AU CAVIAR ET SON ŒUF MOLLET

Recette estivale



Ingrédients

- 1 aubergine
- 1 œuf frais bio
- Estragon et ciboulette
- Huile de tournesol
- Graines de tournesol
- 2 Champignons de paris

Les astuces DU CHEF

Pour obtenir un caviar d'aubergine sans four traditionnel, il est possible d'utiliser le four à micro-onde ! Attention, la cuisson sera bien plus rapide.



Préparation

1 personne

Préparation : 10 min

Cuisson : 20 min

Couper une aubergine dans le sens de la longueur.

Griller chacune des faces à la poêle (4 min) à feu vif et sans matière grasse.

Inciser le dessus des deux faces de l'aubergine ; l'arroser d'huile de tournesol et de fleur de sel puis enfourner à 180°C (15-20 min).

Trancher finement les champignons de paris à la mandoline. Réserver.

Couper finement l'estragon et la ciboulette puis hacher finement les graines de tournesol. Réserver.

Pour obtenir un œuf mollet : le plonger dans l'eau bouillante pendant 6 min puis le plonger dans l'eau froide pour stopper la cuisson.

Ecailler l'œuf sans l'abîmer.

Sortir les aubergines du four : Evider la chair d'une moitié, sans détruire le contenant. Découper la seconde moitié en dés grossiers et la mélanger avec la chair du premier dans un bol.

Ajouter l'estragon, la ciboulette, les graines de tournesols hachés + un filet d'huile de tournesol puis mélanger le tout pour obtenir un caviar d'aubergine.

Dressage : Réaliser 2 quenelles de caviar et les disposer dans la moitié d'aubergine évidé. Déposer l'œuf par-dessus puis le carpaccio de champignon ainsi que quelques brins de ciboulettes et d'estragon.

Les recommandations DU WWF



Un plat végétarien peut être aussi nourrissant qu'un plat à base de viande. Ajouter un œuf et des graines oléagineuses est par ailleurs une bonne façon d'augmenter la teneur en protéines de cette recette.

Photos : © Sarah Aubel / Agent Mel

BILAN CARBONE : 280 gr eq/pers



NUTRI-SCORE :



PRIX : € (bon marché)

Indicateurs calculés à partir de l'éco-calculateur Eco2 Initiative