

Recette du gratin d'aubergines à la sauce tomate.

Choisir des aubergines bien brillantes, bien fermes avec le haut bien vert, surtout pas qui vire au brun, car, alors, elles seront un peu amères et pleines de graines - (et pas trop grasses)

Les peler, les rincer, les essuyer avec du sopalin, et les couper en rondelles épaisses d'1cm à peu près.

Faire chauffer l'huile dans une grande poêle. Je mélange $\frac{1}{2}$ h. arachide et $\frac{1}{2}$ huile d'olive.

Contrairement au courgettes, il faut plus de matière grasse (environ 2 à 3 mm au fond).

~~Chauffer~~ Placer les aubergines dans l'huile chaude et à feu vif. Elles vont boire tout ce qu'il y a ds la poêle, c'est normal. A ce moment, tournez les rondelles, diminuer le feu, mettre sur chacune un peu de sel fin.

Si vous avez un couvercle un peu plus petit que le diamètre de la poêle, c'est parfait.

Donc placez le sur les aubergines et appuyez très fort. L'huile qui est à l'intérieur va ressortir et ainsi, elles vont frire sans rajouter d'huile et bien sûr ce sera plus digeste.

Mettre au fur et à mesure les rondelles dans une passoire, rajoutez un peu de sel. Quand la quantité précède au départ 1 aubergine environ par personne voir même 1 et $\frac{1}{2}$.

Faire une sauce tomates à l'avance. →

Dans un plat à gratin, mettre 1 couche de sauce 1 couche d'aubergines et ceci jusqu'à épuisement des dernières préparées.

Finir par la sauce tomates, 1 peu de poivre, et un peu de râpé.

Mettre à four très chaud et ne pas laisser longtemps, entre 15 et 20'. Sortir le plat et Bon Appétit.

Il ne faut pas que les aubergines soient au purée?

Une astuce pour manger des oignons crus dans une salade de Tomates ou autre. Ils ne reviennent pas et sont très digestes. Mais il faut faire exactement comme ceci.

Prendre des oignons secs. Laver et pelés bien sûr! Sur la planche à découper, faire des lamelles le plus fin possible. Il faut que les oignons gardent un peu d'eau après les avoir lavés et coupés en 2.

Donc, sur les lamelles d'oignons toujours sur la planche, saupoudrer largement de sel fin. et avec une lame de couteau, retourner les pour saler l'autre côté.

Laisser ainsi au moins 1 heure ou +. Avant de les mettre dans la salade, les serrer après les avoir mis dans une passoire.

Bien égoutter, et les mettre ds la salade préparée. Vous verrez, faites le, moi je les digère très bien.

Pour l'ail une autre astuce quand on fait un hachis d'ail et persil. Pelez la ou les gousses ^{coupées en 2} ~~pré-coupées~~ mettez dans l'eau bouillante juste 1 minute, retirez tout de suite et → dans l'eau froide.