



QUE FAIRE AVEC... L'AUBERGINE



Télécharger



Lire En Ligne

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

QUE FAIRE AVEC... L'AUBERGINE

VALERIE DUCLOS

QUE FAIRE AVEC... L'AUBERGINE VALERIE DUCLOS

 [Télécharger QUE FAIRE AVEC... L'AUBERGINE ...pdf](#)

 [Lire en ligne QUE FAIRE AVEC... L'AUBERGINE ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne QUE FAIRE AVEC... L'AUBERGINE VALERIE DUCLOS

85 pages

Extrait

Introduction

L'aubergine aime le soleil et c'est de début juin à fin août que ce légume-fruit envahit nos potagers et les étals des marchés. En avril, mai, septembre et octobre, vous pourrez également la savourer en début et fin de saison. Et pour les dingues d'aubergine, on en trouve toute l'année dans les rayons surgelés et les magasins spécialisés (Picard, Thiriet...)

Originaire de l'Inde, ce légume est cultivé dans le Sud de la France. Hors saison, c'est des Antilles, d'Israël et du Sénégal qu'il nous vient.

Bonne nouvelle, l'aubergine est un des légumes les moins caloriques (18 Kcal/100 g). Vous pouvez en profiter sans craindre la balance (au même titre que l'endive, la tomate et la laitue). C'est également un légume riche en fibre qui, marié à un peu d'huile d'olive et quelques aromates, deviendra un allié de votre santé.

Il existe plusieurs variétés d'aubergines (voir ci-contre).

L'aubergine indienne ressemble en forme et en dimension à un oeuf de poule. L'aubergine chinoise a la forme d'un concombre.

Côté couleur, le légume-fruit varie du blanc au pourpre brillant en passant par le pourpre foncé.

Face à une armée d'aubergines, privilégiez un légume bien ferme, à la peau lisse et brillante et de belle couleur (ni trop fade ni trop foncée). Évitez de garnir votre panier avec un légume flétri à la couleur terne. Une fois le panier garni, direction la cuisine. Vous pouvez conserver les aubergines pendant une semaine dans le bac à légumes du réfrigérateur. Et si vous avez du temps et de beaux légumes du potager, confectionnez des bocaux en plongeant les aubergines découpées en morceaux ou en lamelles dans l'huile d'olive associée à des aromates. Vous pourrez ainsi les ressortir au fil des saisons. Découpée en lamelles, tranches, cubes...

L'aubergine se conserve également au congélateur sans perdre ses qualités.

Côté cuisson, l'aubergine est parfaite à la vapeur (et c'est light), très appréciée en friture (plus gras) ou sautée au wok ou à la poêle.

Les recettes de ce livre sont diverses et variées : tian, ratatouille, beignet, compotée... L'aubergine trouve sa place auprès de plats de viande blanche ou de charcuterie savoureuse.

Synonyme de soleil, elle est très présente dans la cuisine italienne (parmigiana), grecque (mousaka), marocaine (tajine) et demeure la base de ce que l'on appelle le régime méditerranéen, alliant des ingrédients bons pour la santé et garantissant une longue vie à ses consommateurs. Dépaysement et longévité sont au programme ! Présentation de l'éditeur

Une cuisine simple, rapide et gourmande autour de l'aubergine

Redécouvrez-la dans plus de 40 recettes : les classiques (ratatouille, beignets, caviar d'aubergine, gâteau de boeuf aux aubergine, mousaka...) ou les plus originales (crumble d'aubergine au chèvre frais, tian d'aubergine au chorizo, millefeuille d'aubergine et porc froid à la mimolette...)

Faites le plein d'idées déco pour sublimer vos plats

Avec les idées déco, ajouter votre petite touche perso ! Monter un millefeuille, fermer une papillote, ou plier une feuille de brick comme un chef, découvrez de vraies astuces de pro pour réussir votre recette. Résultat bluffant !

Valérie Duclos est chef de service «Cuisine et décoration» de Version Fémina et a déjà publié de nombreux ouvrages

Valérie Duclos est chef de service cuisine et déco chez *Version Fémina*. Elle est l'auteur de plusieurs ouvrages de la collection "Toquades" dont *Mon p'tit bistrot* et *Mes lasagnes*.

Download and Read Online QUE FAIRE AVEC... L'AUBERGINE VALERIE DUCLOS #Y0O2JFS5DTW

Lire QUE FAIRE AVEC... L'AUBERGINE par VALERIE DUCLOS pour ebook en ligneQUE FAIRE AVEC... L'AUBERGINE par VALERIE DUCLOS Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres QUE FAIRE AVEC... L'AUBERGINE par VALERIE DUCLOS à lire en ligne.Online QUE FAIRE AVEC... L'AUBERGINE par VALERIE DUCLOS ebook Téléchargement PDFQUE FAIRE AVEC... L'AUBERGINE par VALERIE DUCLOS DocQUE FAIRE AVEC... L'AUBERGINE par VALERIE DUCLOS MobipocketQUE FAIRE AVEC... L'AUBERGINE par VALERIE DUCLOS EPub

Y002JFS5DTWY002JFS5DTWY002JFS5DTW