Fiche recette

TERRA MADRE

BBQ

# AUBERGINES GRILLÉES AU FROMAGE DE CHÈVRE FRAIS

MY FRENCH RUBS

BIO & PREMIUM SPICES

PAR

LES JARDINS DE GAÏA

# AUBERGINES GRILLÉES AU FROMAGE DE CHÈVRE FRAIS

CUISSON ADAPTÉE AU BARBECUE, PLANCHA, FOUR OU POÊLE !

## INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :

- 4 aubergines de belle taille
- 4 tomates
- 400 g de chèvre frais
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe d'épices **Sunny veggie**
- 1 gousse d'ail

## RÉALISATION DE LA RECETTE :

1 • Lavez et coupez les aubergines dans le sens de la longueur.

2 • Arrosez-les avec l'huile d'olive et posez-les sur le grill, côté chair, jusqu'à obtention d'un beau marquage (environ 10 minutes).

3 • Disposez-les sur une plaque, chair vers le haut avec l'ail haché.

4 • Saupoudrez d'épices **Sunny veggie**.

5 • Placez les morceaux de chèvre frais ainsi que les tomates coupées en dés sur les aubergines.

6 • Replacez les aubergines garnies sur le barbecue et faites cuire encore 10 minutes.

## AUTRE UTILISATION :

Vous pouvez également faire griller des tranches de courgettes et d'aubergines (environ 1 cm d'épaisseur).
Une fois le marquage typique de la grille obtenu, saupoudrez-les des épices Sunny veggie. Placez-les dans un plat contenant de l'huile et une gousse d'ail écrasé. Votre antipasti est prêt, régalez-vous ! Et pour un cocktail dinatoire, servez sur de belles tranches de pain de campagne ou aux graines.

## ASTUCE

Vous pouvez servir les aubergines grillées avec quelques feuilles de roquette par-dessus. Les antipasti peuvent être préparés à l'avance et se conserver jusqu'à 3 jours au réfrigérateur.

## DÉCOUVREZ LA GAMME COMPLÈTE :

PIV095