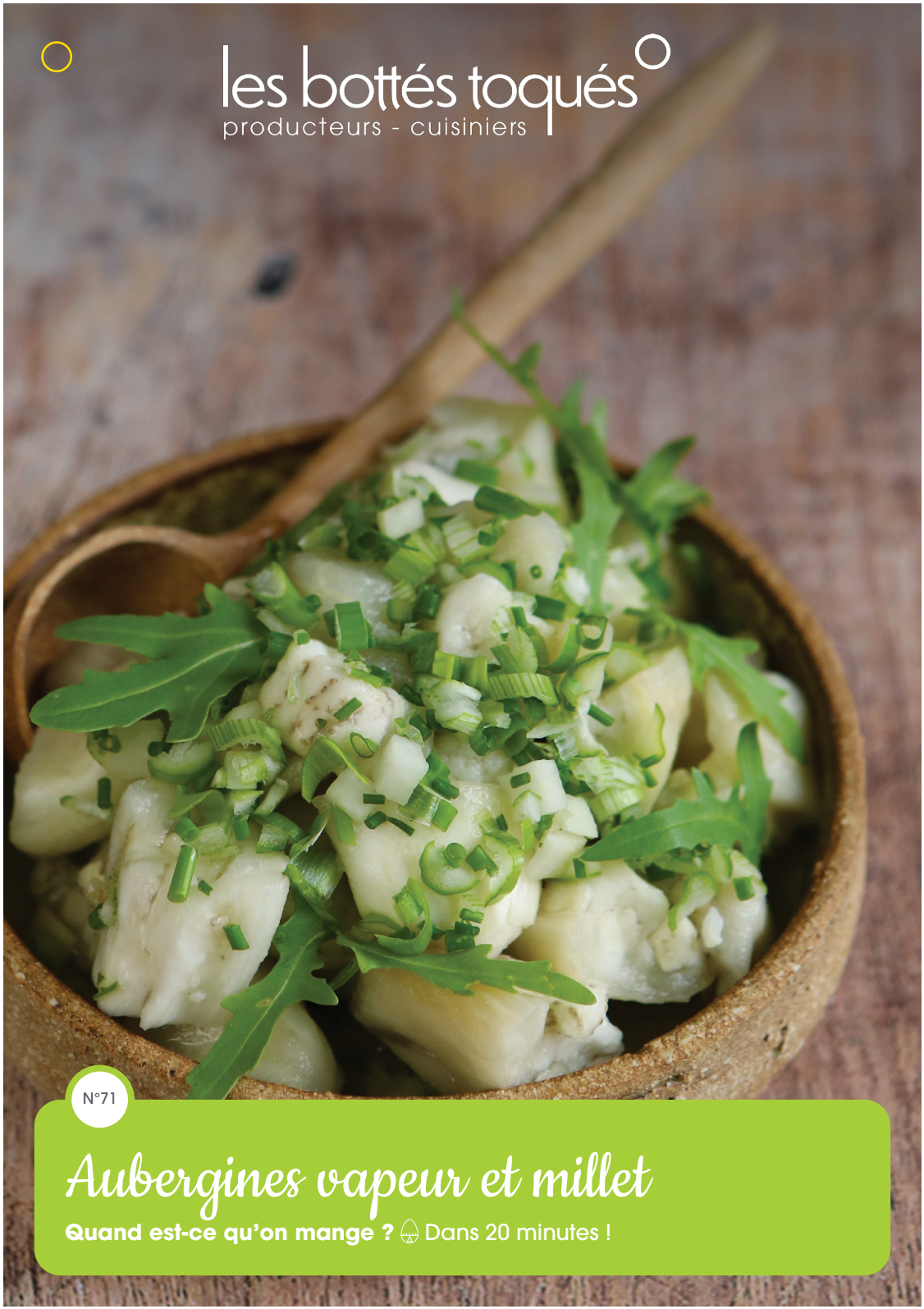
les bottés toqués
producteurs - cuisiniers



N°71

Aubergines vapeur et millet

Quand est-ce qu'on mange ? Dans 20 minutes !

recette-bottes-71-aubergines-vapeur-ail-herbes.indd 1 05.05.22 14:26

Aubergines vapeur et millet

Pour 3 personnes 20 minutes

Ingrédients

Inclus dans ton panier

- [ ] 1.1 kg d'aubergines
- [ ] 2 oignons de printemps
- [ ] 1 gousse d'ail
- [ ] 300 g de millet
- [ ] 50 g de rucola
- [ ] 1 c. à soupe de miel

À prévoir aussi chez toi

- [ ] 2 c. à soupe de vinaigre
- [ ] 2 c. à soupe d'huile d'olive
- [ ] Sel fin
- [ ] Poivre du moulin

Étapes

1. Fais cuire le millet 15 minutes dans de l'eau bouillante salée. Epluche les aubergines et coupe-les en gros cubes. Assaisonne-les de sel et de poivre puis fais-les cuire 10 minutes à la vapeur (voir astuce ustensiles).

2. Pendant ce temps, prépare la marinade : dans un bol, mélange le miel, l'ail haché, le vinaigre et trois cuillerées à soupe d'eau chaude.

3. Dépose les cubes d'aubergine chauds dans un grand plat. Verse la marinade sur les aubergines et mélange délicatement. Laisse refroidir, parsème d'oignons nouveaux finement ciselés et de rucola hachée avant de servir avec le millet égoutté.

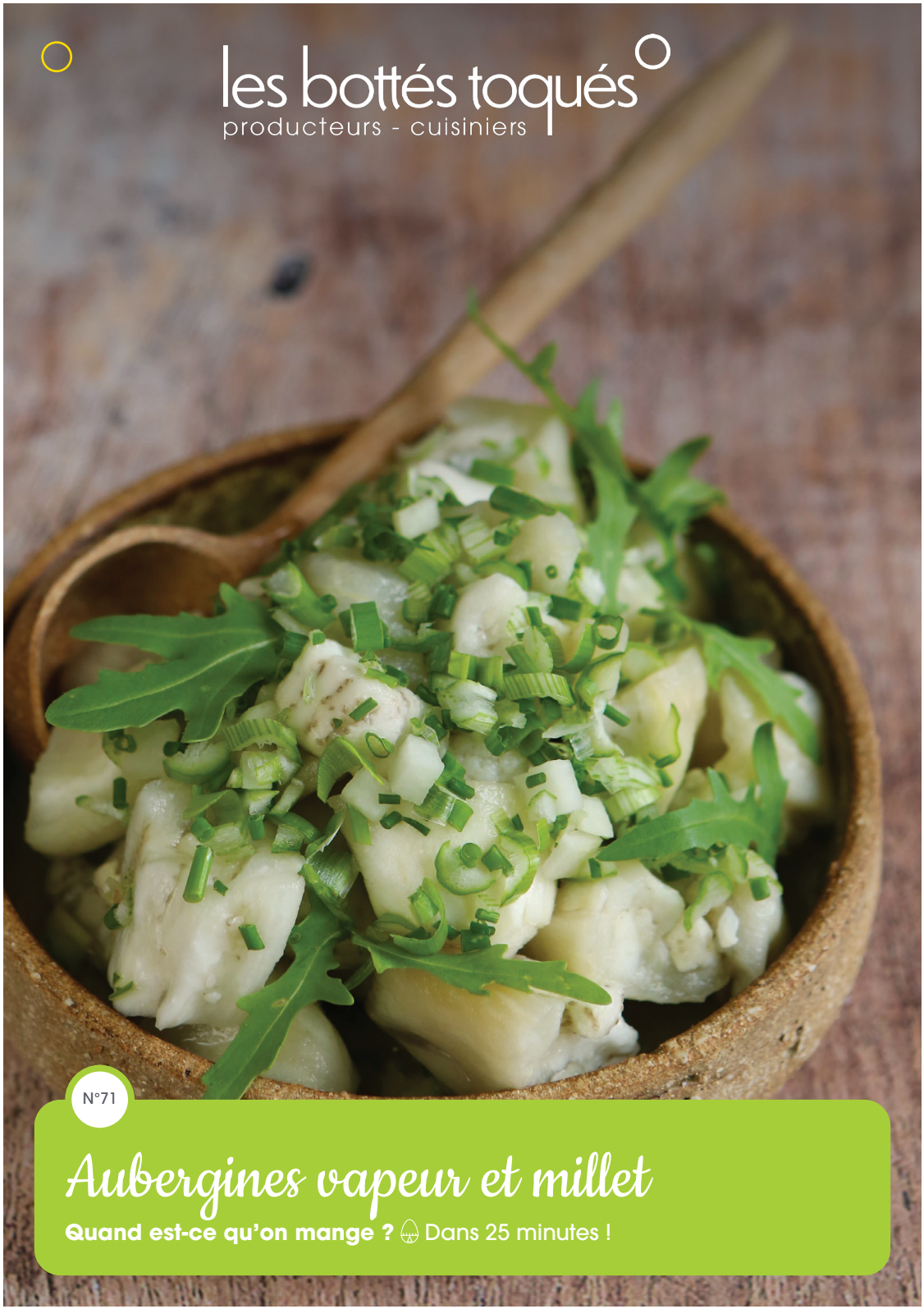
Bien plus qu'une recette !

Astuce ustensiles : si tu n'as pas de panier vapeur, tu peux poser la passoire (en métal) sur une casserole (avec un diamètre adéquat) remplie à moitié d'eau bouillante. Pose un couvercle sur la passoire et le tour est joué !

Astuce antigaspi : ne jette pas les peaux des aubergines. Taille-les finement en julienne (très fins bâtonnets) et fais-les saisir 1 minute dans une poêle, avec quelques gouttes d'huile d'olive, en remuant sans cesse. Sale légèrement. Tu pourras utiliser ces filaments d'aubergines très croustillants (qui ressemblent à des algues) sur des salades par exemple.

recette-bottes-71-aubergines-vapeur-ail-herbes.indd 2 05.05.22 14:26

les bottés toqués
producteurs - cuisiniers



N°71

Aubergines vapeur et millet

Quand est-ce qu'on mange ? Dans 25 minutes !

recette-bottes-71-aubergines-vapeur-ail-herbes.indd 3 05.05.22 14:26

Aubergines vapeur et millet

Pour 5 personnes 25 minutes

Ingrédients

Inclus dans ton panier

- [ ] 2 kg d'aubergines
- [ ] 4 oignons de printemps
- [ ] 2 gousses d'ail
- [ ] 500 g de millet
- [ ] 100 g de rucola
- [ ] 2 c. à soupe de miel

À prévoir aussi chez toi

- [ ] 2 c. à soupe de vinaigre
- [ ] 2 c. à soupe d'huile d'olive
- [ ] Sel fin
- [ ] Poivre du moulin

Étapes

1. Fais cuire le millet 15 minutes dans de l'eau bouillante salée. Epluche les aubergines et coupe-les en gros cubes. Assaisonne-les de sel et de poivre puis fais-les cuire 10 minutes à la vapeur (voir astuce ustensiles).
2. Pendant ce temps, prépare la marinade : dans un bol, mélange le miel, l'ail haché, le vinaigre et trois cuillerées à soupe d'eau chaude.
3. Dépose les cubes d'aubergine chauds dans un grand plat. Verse la marinade sur les aubergines et mélange délicatement. Laisse refroidir, parsème d'oignons nouveaux finement ciselés et de rucola hachée avant de servir avant de servir avec le millet égoutté.

Bien plus qu'une recette !

Astuce ustensiles : si tu n'as pas de panier vapeur, tu peux poser la passoire (en métal) sur une casserole (avec un diamètre adéquat) remplie à moitié d'eau bouillante. Pose un couvercle sur la passoire et le tour est joué !

Astuce antigaspi : ne jette pas les peaux des aubergines. Taille-les finement en julienne (très fins bâtonnets) et fais-les saisir 1 minute dans une poêle, avec quelques gouttes d'huile d'olive, en remuant sans cesse. Sale légèrement. Tu pourras utiliser ces filaments d'aubergines très croustillants (qui ressemblent à des algues) sur des salades par exemple.

recette-bottes-71-aubergines-vapeur-ail-herbes.indd 4 05.05.22 14:26