



JAMAIS TROP
BRILLANTE

L'AUBERGINE

DISPONIBILITÉ SUR L'ANNÉE

JAN	FÉV	MAR	AVR	MAI	JUI	JUI	AOÛ	SEP	OCT	NOV	DÉC
DISPONIBILITÉ				SAISON				CŒUR DE SAISON			

Née sur le continent indien, l'aubergine a traversé le monde avant de séduire les consommateurs européens, qui la sollicitent désormais dès le retour de l'été.

TROUVER LE BON PRODUIT

Pour choisir une belle aubergine, fiez-vous à son apparence : c'est le meilleur indice pour garantir sa fraîcheur. Conservez toutes ses qualités nutritives et gustatives en la stockant au frais. Voici quelques conseils pour bien choisir vos aubergines :

- Ferme sous les doigts
- Avec une peau lisse et bien brillante. Sa teinte doit être uniforme, sans taches, d'un beau violet profond
- Avec une collerette et un pédoncule toujours verts
- Préférez un légume de petit ou de moyen calibre : la chair de l'aubergine n'en sera que meilleure, plus dense, et la cuisson plus homogène.

CONSERVATION

L'aubergine se conserve dans un endroit frais entre 10 et 12°C.

BIEN CUISINER L'AUBERGINE

L'aubergine se consomme exclusivement cuite. Une contrainte qui n'en est pas une, quand on sait que ce légume se prête à tous types de cuisson et accompagne à merveille tous vos petits plats !

Retrouvez toutes nos recettes et astuces sur :
www.lesfruitsetlegumesfrais.com

LES FRUITS ET LÉGUMES FRAIS c'est JAMAIS TROP

TATIN D'AUBERGINES, BURRATA, PIGNONS DE PIN



PRÉPARATION
20 minutes

CUISSON
40 min. Four

DIFFICULTÉ
Facile

INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES

- 1 aubergine (300 g environ)
- 1 pâte feuilletée
- 4 c. à s. de miel
- 6 c. à s. de vinaigre balsamique
- 6 c. à s. d'huile d'olive
- 1 burrata
- 40 g de pignons de pin
- Basilic et romarin
- Sel et poivre du moulin

ÉTAPES

- Préchauffer le four à 200°C puis tapisser une plaque de papier cuisson. Laver puis découper l'aubergine en tranches et les disposer sur la plaque. Badigeonner chaque tranche d'huile d'olive et d'un peu de sel. Cuire une dizaine de minutes en position grill avant de les sortir du four.
- Verser l'huile d'olive dans le fond du moule, ajouter le miel en le répartissant sur toute la surface puis ajouter le vinaigre.
- Déposer les tranches d'aubergine en rosace en les chevauchant légèrement puis déposer le disque de pâte feuilletée, replier les bords vers l'intérieur. Piquer la pâte avec une fourchette et cuire 30 minutes à 180°C.
- À l'issue du temps de cuisson, passer la lame d'un couteau sur le pourtour du plat pour détacher la pâte avant de la renverser sur une assiette. Saler, poivrer et ajouter quelques feuilles de basilic et un peu de romarin.
- Servir tiède ou froid parsemé de burrata et de pignons de pins préalablement torréfiés.

**TATIN D'AUBERGINES, BURRATA,
PIGNONS DE PIN**

