

La Tablée des Chefs



MANGEONS LOCAL



Gabriel Meddane



École Georges Vanier



Montréal

Salade tiède d'aubergine au miel

ingrédients

30 ml (2 c. à soupe) d'huile végétale
1 aubergine, coupée en cubes de 3 cm
1 oignon, émincé
1 gousse d'ail, hachée finement
Jus d'agrumes (½ orange) ou
(15 ml/1 c. à soupe) vinaigre
balsamique
30 ml (2 c. à soupe) de miel
30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
gouteuse
250 ml (1 t) de fromage de chèvre
ou feta du Québec émiétté -
pour une option végétarienne,
ajouter des noix
250 ml (1 t) d'herbes fraîches au
goût (basilic, coriandre ou persil),
hachées
Sel et poivre au goût

méthode

- 1-Dans une poêle, faire revenir les cubes d'aubergine dans l'huile.
- 2-Dans une autre poêle, faire revenir l'oignon, puis ajouter l'ail. Les oignons doivent être un peu croquants et fondants.
- 3-Lorsque les aubergines sont tendres et grillées, ajouter le jus d'agrumes ou le vinaigre balsamique. Ajouter le miel pour enrober les cubes
- 4-Ajouter les oignons aux cubes d'aubergine. Mélanger délicatement.
- 5-Saler et poivrer. Verser dans le plat de présentation.
- 6-Ajouter l'huile d'olive.
- 7-Émietter le fromage ou les noix sur la salade.
- 8-Garnir de fines herbes.

TABLEEDESCHEFS.ORG



En partenariat avec :

Québec

