



## AUBERGINES AUX PRUNEAUX

Voici une super recette de « confinement » puisque j'ai exhumé une aubergine de la belle-saison de mon « coffre aux trésors » où elle dormait toute prête. Mais il y en a des fraîches dans les magasins me dit-on... Je vous rappelle donc la technique pour des fraîches quand même. D'ici que nous puissions retourner au marché ce sera sûrement la saison !

### INGRÉDIENTS :

des aubergines ( note 1)

des pruneaux ( note 2)

éventuellement :

[Perlimpimpin pour les « sans sel »](#)

vosre [poudre de Perlimpimpin](#) de fumage  
piquant LVC

### Préparez les pruneaux

Vous aviez acheté un paquet de pruneaux dénoyautés et rehydratés comme on les trouve maintenant . C'est un peu moins goûteux, mais soyons honnête c'est aussi bien moins de travail !!

Il est possible que vous ayez dans votre placard des pruneaux secs à l'ancienne . C'est le pays et ici on en trouve au marché . À moins que comme moi, vous ayez la chance d'avoir un prunier de Damas et que vous ayez fait sécher vos prunes en leur temps . Dans tous ces cas-là : les pruneaux ont des noyaux ... si, si je vous l'assure !

Vous allez trouver suivre ma méthode et vous verrez que ça vallait le coup de vous donner un peu plus de peine . Mettez-vos pruneaux dans un plat et recouvrez à moitié d'eau (de la bonne, du puit) Couvrez d'un film . Quelques petits trous ([voir chapeau l'épingle](#)) et un tour dans votre FAO quelques instants : les pruneaux regonflent quasi instantanément . Attendez qu'ils soient moins chauds  
et,

peut-être avec [les gants de LVC](#) si vous êtes pressé et que c'est trop chaud encore :

entre pouce et index vous allez tenir le pruneau et avec le pouce de l'autre main vous poussez le bout round du noyau : le bout pointu de l'autre côté percera la peau et votre noyau sortira tout propre et la pulpe du pruneau restera à l'intérieur !! Ne jetez pas le jus surtout !

### Préparez les aubergines

Épluchez-les pour cette recette car sinon la peau ne se cuira jamais comme la chair et formera des bandes caoutchouteuses, quelque soit le mode de cuisson utilisé . Ensuite coupez-les comme des grosses « frites » que vous rangerez dans un plat en leur glissant quelques pruneaux de temps en temps .

Versez le reste du jus de cuisson des pruneaux

Si vous avez utilisé des pruneaux tout prêt, mettez un peu de « bouillon de légumes » mode LVC, voir un peu d'eau, voir un mélange de jus de pomme et d'eau



T.S.V.P --->>

## **Montage :**

Si vous voulez un plat relevé , servez-vous de votre [poudre de Perlimpimpin de fumage](#) + de la poudre de [Perlimpimpin pour les « sans sel »](#) et de votre piquant LVC : ATTENTION avec parcimonie car il ne faut pas couvrir le goût délicat de votre plat et surtout saupoudrez bien partout le mélange

Couvrez de film étirable et faites cuire au FAO jusqu'à ce que vos aubergines soient presque moelleuses



Sortez le plat et couvrez-le d'un linge épais (gros torchon plié en quatre :

ainsi tous vos parfums vont bien se mélanger pour que l'ensemble soit ainsi très harmonieux



N.B Pour les « allergiques » au FAO notre « ami-économe », vous pouvez faire cuire de même votre plat dans votre cocotte minute . ATTENTION, surveillez la cuisson !

## **SERVICE**

Avec une grillade ( voyez la recette de la poitrine de veau, aubergines et pruneaux ) c'est ... fait pour !!

MAIS

Mais sachez qu'en enlevant tout le jus, et en le remplaçant par une béchamel corsée, saupoudrez de râpé et de chapelure parfumée de LVC . Vous faites griller et servez pour un dîner sympa avec une salade verte à sauce assez relevée et des croûtons aux oignons

## **NOTES TECHNIQUES :**

(note 1) N'importe quelle aubergine (violette, blanche, courte ou longue) fera l'affaire : c'est le moelleux de la chair qui nous intéresse

(note 2) Vous comprendrez en lisant la recette que je préfère les pruneaux à l'ancienne , mais je reconnais que les autres sont plus pratiques à utiliser ... et en ces temps où les courses sont impossibles, prenez ce que vous avez sous la main, ça sera bon quand même , et plus tard vous viendrez en chercher des bons ici ... et vous vous régalez encore plus !!

## **NOTES DIÉTÉTIQUES**

Pour les "sans sel" si on a fait la recette "sans" il y en a pas puisqu'on en a pas mis!

Pour les "sans gluten" c'est parfait et même si vous utilisez des épices, avec vos épices "maison" vérifiées vous n'aurez pas de soucis

Pour les "sans gras", Y EN A PAS c'est tout à fait « fait pour vous »

Pour les "sans sucre" Dame il y a les pruneaux , c'est pas régime c'est vrai puisque le pruneau c'est 60 % de glucides et que les aubergines en contiennent aussi 6 % quand même ! Comptez en moyenne par portion (comme je l'ai fait sur la photo) 8 à 12 % pour l'ensemble .Tenez-en compte pour vos calculs  
Vous pouvez aussi remplacer les pruneaux par des quartiers de clémentines ou d'oranges : c'est infiniment moins dangereux pour vous . C'est très bon quand même mais différent mais vous connaissez ma formule :

**ON FÉ CA KOI KON PEU AVÉ CA KOI KON A**