

PRODUITS
ET CONSOMMÉS
DANS LA
LOIRE

ÉTÉ

Astuces
Recettes

AUBERGINE & POIVRON

CUISINÉS DANS TOUS LEURS ÉTATS

À CHAQUE SAISON SES LÉGUMES, À CHAQUE SAISON SES PLAISIRS.

La Chambre d'Agriculture de la Loire et les producteurs locaux vous proposent recettes et astuces pour bien cuisiner les légumes de saison.

AUBERGINES ET POIVRONS GRILLÉS EN SALADE



PRÉPARATION 15 MIN.
CUISSON 15 MIN.

INGRÉDIENTS :

- 1 salade feuille de chêne
- 1 aubergine
- 1 poivron rouge ■ 2 tomates
- 2 rigottes de chèvre mi-sèches
- Huile d'olive, vinaigre balsamique, Olives noires, sel et poivre

Coupez les aubergines en tranches d'un demi centimètre puis en lamelles. Faites revenir ces dernières dans l'huile, à feu très fort. Remuez bien régulièrement pour que les morceaux soient grillés de tous côtés. Rajoutez alors un tout petit peu d'eau dans la poêle. Laissez s'im-biber et s'évaporer toute l'eau. Si les aubergines ne sont pas assez tendres, recommencez l'opération. Une fois cuites, posez-les sur une assiette pour les faire refroidir. Épépinez le poivron et coupez-le en lamelles. Faites griller les lamelles de poivron à l'huile d'olive en remuant. Déposez-les sur une assiette pour les faire refroidir. Triez et lavez la salade, déposez-la dans un saladier. Ajoutez-y les tomates coupées en petits morceaux, les légumes grillés, le fromage de chèvre coupé en cubes et les olives. Préparez une vinaigrette avec vinaigre, huile, sel et poivre, battre à la fourchette. Assaisonnez la salade et tournez-la pour répartir la sauce.

BEIGNETS D'AUBERGINES



PRÉPARATION 10 MIN.
CUISSON 10 MIN.

INGRÉDIENTS :

- 2 aubergines
- 1 œuf
- 150 g de farine
- 250 ml d'eau glacée
- Sel et poivre

Epluchez les aubergines, rincez-les. Coupez-les en tranches. Salez-les pour les faire dégorger. Préparez la pâte : dans une jatte, battez l'œuf, ajoutez la farine en pluie, mélangez. Ajoutez progressivement l'eau glacée. Une fois dégorgées, rincez les aubergines, essuyez-les avec un essuie-tout. Trempez les tranches dans la pâte. Plongez les beignets dans l'huile chaude. Faites frire. Servez chaud. Cette pâte à beignet peut servir à d'autres beignets de légumes : courgettes et fleurs de courgettes, champignons, oignons... Vous pouvez accompagner ces beignets d'une sauce réalisée avec de la sauce de soja, du vinaigre, de l'huile, de l'ail et de la coriandre.



CAVIAR D'AUBERGINES



PRÉPARATION 15 MIN.
CUISSON 20 MIN.

INGRÉDIENTS :

- 2 aubergines
- 1 gousse d'ail
- Fines herbes
- Jus de citron
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

Rincez les aubergines et coupez-les en deux. Quadrillez la chair. Humectez d'huile. Saupoudrez d'ail et de fines herbes. Faites cuire à feu chaud à 160 °c pendant 30 minutes. Une fois cuites, enlevez la chair à la cuillère et déposez-la dans un bol, mixez. Ajoutez le jus de citron, l'huile d'olive et assaisonnez. Mixez. Servez en entrée avec des tranches de pain grillées.

Flan ou soufflé au caviar d'aubergines.

Avec le caviar d'aubergine, en ajoutant des œufs, vous pouvez réaliser un flan que vous ferez cuire au four. Le caviar d'aubergines est également délicieux en soufflé. Pour cela mélangez au caviar d'aubergines 4 jaunes d'œufs, un bol de béchamel, mélangez, assaisonnez, incorporez les blancs d'œufs battus en neige, délicatement, et faites cuire au four à 200°c pendant 30 minutes. Servez aussitôt.

POIVRONS FARCIS



PRÉPARATION 10 MIN.
CUISSON 35 MIN.

INGRÉDIENTS :

- 6 poivrons ■ 250 g de viande hachée
- 250 g de riz rond ■ 1 oignon, 2 tomates
- ¼ de botte de persil
- 1 c. à soupe de concentré de tomate
- 1 c. à soupe de paprika doux
- 1 c. à café de Piment de Cayenne
- 3 feuilles de menthe ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive ■ Bouillon de volaille, sel et poivre

Lavez les poivrons et enlevez les chapeaux, les pépins et réservez. Lavez le riz et déposez-le dans un saladier, ajoutez la viande hachée, l'oignon et le persil finement émincés et tous les autres ingrédients. Bien travaillez pour obtenir un mélange homogène. Garnissez les poivrons avec ce mélange. Installez les chapeaux. Disposez les poivrons dans une casserole haute. Posez une assiette dessus pour les maintenir droit. Faites un bouillon (eau + bouillon de volaille ou autre + 2 c. huile d'olive) et recouvrez à hauteur des poivrons. Mettez sur feu fort pendant 5 à 10 minutes et ensuite baissez le feu et laissez mijoter pendant 40 minutes environ. Cette recette peut être utilisée pour les courgettes rondes ou les aubergines dans ce cas, coupez l'aubergine en deux et installez la farce entre les deux morceaux d'aubergines.

FICHE D'IDENTITÉ :

AUBERGINE POIVRON

PÉRIODE DE PRODUCTION :

De juillet à octobre



ASSOCIATIONS GAGNANTES :

Tomate, courgette, poivron, ail, olive, agneau, bœuf, champignon, fromage, cumin, basilic, oignon, pomme, œuf,

JE LA PRÉPARE :

Gardez la peau, lavez et coupez l'aubergine. Étalez les tranches d'aubergines sur du papier absorbant, salez, laissez-les 10 minutes, essuyez-les et faites de même l'autre côté. Poêlez.

AUBERGINE & POIVRON ASTUCIEUX :

Avant de farcir les aubergines, quadrillez leur chair sans atteindre la peau, la cuisson sera plus uniforme. Faites griller les aubergines dans une poêle à sec, elles prendront moins d'huile.

Pour conserver la blancheur des dés d'aubergines, plongez-les dans de l'eau vinaigrée.

Préparez une sauce pour l'apéritif (aubergines rôties au four mixées avec olive, ail, cumin, jus de citron, sel et huile). Le poivron est plus digeste si on enlève la peau. Passez-le 15 minutes au four à 200°C, mettez-le dans un sac en plastique jusqu'à ce qu'il refroidisse, la peau s'enlève toute seule. Coupez-le alors en lamelles, disposez dans un plat avec de l'ail émincé et une généreuse portion d'huile d'olive.

Laissez mariner quelques heures au réfrigérateur et régalez vous.

DANS LA LOIRE...

■ Environ 120 maraîchers

■ 350 à 400 hectares en production de légumes, dont 15 hectares de serres (très rarement chauffées)

■ 300 hectares de pommes de terre

■ Une certaine d'exploitations pratique la vente directe. Ce sont des exploitations de taille modeste, avec environ 2 hectares de production de légumes

LES CONSERVES FAMILIALES.

La conservation par la chaleur doit se faire dans de bonnes conditions d'hygiène. En effet les légumes, exceptée la tomate, ne sont pas acides. Il faut donc bien respecter les protocoles de stérilisation. La conservation par le sel accompagnée d'une lacto-fermentation est intéressante, exemple : choucroute. La conservation par le vinaigre apporte sécurité (cornichons, petits oignons). L'huile est également un bon conservateur. Les conserves aigres douces alliant sucre et vinaigre accompagnent les viandes (chutney d'oignons, chutney de tomates). La congélation est un bon moyen de conservation. Pour conserver par la congélation il est conseillé de blanchir les légumes (haricots, choux, carottes, épinards), d'autres peuvent être congelés simplement lavés et bien séchés (poireaux, fines herbes, petits pois). Pour d'autres il est préférable de les pré-cuisiner (ratatouilles, coulis de tomates):

TÉLÉCHARGEZ L'ENSEMBLE DES FICHES SUR WWW.TERRESDELOIRE.FR

Cette fiche a été réalisée par le groupe de promotion du maraîchage, accompagné par la Chambre d'Agriculture de la Loire et soutenu par l'association Ruse et le Conseil Général de la Loire.

