

Fiche recette



TERRA MADRE
BBQ



AUBERGINES
GRILLÉES
AU FROMAGE
DE CHÈVRE FRAIS



BIO & PREMIUM SPICES



PAR

LES JARDINS DE
GAÏA
TRADE MARK

AUBERGINES GRILLÉES AU FROMAGE DE CHÈVRE FRAIS

CUISSON ADAPTÉE
AU BARBECUE, PLANCHÀ,
FOUR OU POËLE !

RÉALISATION DE LA RECETTE :

- 1 • Lavez et coupez les aubergines dans le sens de la longueur.
- 2 • Arrosez-les avec l'huile d'olive et posez-les sur le grill, côté chair, jusqu'à obtention d'un beau marquage (environ 10 minutes).
- 3 • Disposez-les sur une plaque, chair vers le haut avec l'ail haché.
- 4 • Saupoudrez d'épices Sunny veggie.
- 5 • Placez les morceaux de chèvre frais ainsi que les tomates coupées en dés sur les aubergines.
- 6 • Remplacez les aubergines garnies sur le barbecue et faites cuire encore 10 minutes.

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :

- 4 aubergines de belle taille
- 4 tomates
- 400 g de chèvre frais
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe d'épices Sunny veggie
- 1 gousse d'ail

AUTRE UTILISATION :

Vous pouvez également faire griller des tranches de courgettes et d'aubergines (environ 1 cm d'épaisseur). Une fois le marquage typique de la grille obtenu, saupoudrez-les des épices Sunny veggie. Placez-les dans un plat contenant de l'huile et une gousse d'ail écrasé. Votre antipasti est prêt, régalez-vous ! Et pour un cocktail dinatoire, servez sur de belles tranches de pain de campagne ou aux graines.

ASTUCE

Vous pouvez servir les aubergines grillées avec quelques feuilles de roquette par-dessus. Les antipasti peuvent être préparés à l'avance et se conserver jusqu'à 3 jours au réfrigérateur.

ÉTAPE 1



ÉTAPE 5



DÉCOUVREZ LA GAMME COMPLÈTE :



L'oasis
des
Saveurs
fine organic products
Depuis 1991

TERRA MADRE / LES JARDINS DE GAÏA - 6 RUE DE L'ÉCLUSE - FR-67820 WITTISHEIM
DISTRIBUTION EXCLUSIVE EN BELGIQUE : WWW.LOASIDESSAVEURS.BE - WWW.JARDINSDEGAIA.COM

PV005