

LES BOULETTES D'AUBERGINE

INGRÉDIENTS

pour 2 personnes

2 aubergines
1 oeuf
farine
chapelure
cumin
huile d'olive
sel/poivre

- 1 Préchauffer le four à 200°C.
Découper les aubergines en deux dans la longueur. Striller la chair et la saler. Laisser reposer 10min et éponger l'eau.
Assaisonner la chair avec de l'huile d'olive et du cumin. Enfourner pour 30min.
- 2 A la sortie du four, râcler l'intérieur des aubergines avec une cuillère. Ajouter l'oeuf, 2 cuillères à soupe de farine, du sel, du poivre et du cumin si besoin.
- 3 Former de petites boules de préparation. Les rouler dans la chapelure. Les faire revenir dans une poêle avec de l'huile d'olive bien chaude ou dans un four préchauffer à 220°C.
- 4 Servir chaud ou froid en appéritif avec une sauce au fromage blanc ou en plat chaud avec du riz et de la sauce tomate.

Réaliser ces boulettes sans gluten en remplaçant la farine de blé par une farine sans gluten (sarrasin, maïs, châtaigne, pois chiche...) et en remplaçant la chapelure par un mélange de graines (sésame, nigelle, courge, tournesol, pavot...) et/ou fruit sec (noisette, amande, noix de pécan, noix...) ou par une poudre de biscuits/pain dur sans gluten. Vous pouvez également varier son goût en remplaçant le cumin par du curry, colombo, paprika ou encore du persil ou de la coriandre.