



"Steak d'aubergines gratinées" d'Akita

Les aubergines, qui sont de saison en été, contiennent des polyphénols (nasunine), qui ont des propriétés antioxydantes et immunitaires.

Les steaks d'aubergines de la préfecture d'Akita ont une teneur élevée en eau, leur peau est donc douce et leur cuisson donne une texture tendre.



Ingrédients anti-âge

(Steak) d'aubergine



<Comment cuisiner>

1. Faire revenir l'huile de salade avec une gousse d'ail émincée dans la poêle.
2. Couper les aubergines en tranches rondes, les ajouter dans l'huile et les faire revenir.
Ajouter un peu d'eau ou de vin blanc et faire cuire à la vapeur.
3. Lorsque les aubergines sont tendres, les retirer. Faire revenir la viande hachée dans la même poêle, ajouter les tomates coupées, le vin blanc et le bouillon de poulet et assaisonner avec du sel et du poivre.
4. Placer la viande et les tomates sur les aubergines poêlées, recouvrir avec le fromage et cuire au four à 180°C pendant 3 minutes.
5. Terminer avec du poivre noir frais (ou poivre ordinaire s'il n'est pas disponible) et du persil finement haché.

<Ingrédients> pour 2 personnes

- 1 Steak d'aubergine
- 1 cuillère à café de bouillon de poulet
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Fromage à pizza en quantité suffisante
- 50 g de viande de bœuf et de porc hachée
- Poivre noir frais en quantité suffisante
- 1 gousse d'ail
- Quelques brins de persil
- ½ boîte de tomates coupées
- Sel et poivre en quantité suffisante

