

Steaks d'aubergines croustillants

Une belle tranche d'aubergine, croustillante à l'extérieur, fondante à l'intérieur, voilà qui change un peu ! Sans légumineuses, ce steak de légume s'accommode fort bien de houmous ou de purée de haricots blancs, pour conserver l'équilibre du burger tout en variant les textures.

Préchauffer le four à 200 °C (th. 6-7).

Couper les aubergines en tranches de 1 cm d'épaisseur. Quadriller légèrement leur surface à l'aide d'un couteau bien aiguisé. Les badigeonner d'huile d'olive, parsemer d'origan, saler légèrement et enfourner pour 20 minutes. Retourner et laisser cuire 10 minutes de plus. Laisser refroidir hors du four. Répartir dans 3 assiettes creuses la farine, les blancs d'œufs légèrement battus à la fourchette et les flocons d'avoine mélangés avec le paprika.

Passer successivement les tranches d'aubergines dans la farine, puis le blanc d'œuf et enfin les flocons d'avoine. Faire dorer les aubergines panées 1 minute de chaque côté dans une poêle légèrement graissée.

Ingédients

- 3 belles aubergines, le plus large possible
- Huile d'olive
- Origan
- Sel
- 4 c. à soupe de farine (de riz, de blé, d'épeautre...)
- 2 blancs d'œufs
- 6 c. à soupe de flocons d'avoine
- 1 c. à café de paprika

Variantes

- Du quinoa ou de l'amarante soufflée, ainsi que des corn flakes broyés peuvent remplacer les flocons d'avoine pour une version sans gluten.
- Ces steaks peuvent également être cuits au four à 200 °C (th. 6-7), 5 minutes de chaque côté ; surveiller attentivement pour éviter qu'ils ne brûlent.

Au top avec...

Caviar de courgettes crues, houmous, lamelles d'oignons rouges crus ou chutney d'oignons, tzatziki à la menthe.

