

Critères à respecter pour le recopiage des textes de retenues :

- **indiquer votre nom complet ainsi que la date de la retenue en haut de votre travail,**
- **numéroter les pages de votre travail,**
- **écrire lisiblement**
- **respecter le découpage du texte ci-dessous, reproduire les mêmes paragraphes, en sautant une ligne entre eux,**
- **indiquer, dans votre texte, à quel moment vous passez d'une page à l'autre du présent document.**

=====

Les aubergines au parmesan sont un excellent plat, facile à réaliser. Semblable aux lasagnes, l'aubergine au parmesan se cuit dans une casserole, au four, avec du fromage et de la sauce tomate. Vous pouvez choisir de faire cuire ou frire vos aubergines. Vous pouvez également choisir entre une recette traditionnelle ou moderne. Quelle que soit la façon dont vous décidez de la cuisiner, vous aurez un délicieux repas.

Ingrédients

[Cuisiner des aubergines au parmesan d'après la recette traditionnelle italienne](#)

- 2 aubergines de taille moyenne
- 225 g de mortadelle coupée en fines tranches
- 4 tasses de sauce tomate
- 450 g de mozzarella fraîche, la moitié coupée en cubes et l'autre moitié en tranches
- 2 tasses et demie de parmesan râpé

- 1 oignon de taille moyenne, haché
- Un peu de sel et de poivre
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge
- 2 tasses d'huile d'olive
- 4 œufs
- 450 g de farine
- 4 gousses d'ail finement hachées
- 1 cuillère à soupe de menthe
- 1 tasse d'eau

Cuisiner des aubergines au parmesan au four

- 2 grandes aubergines
- 1 cuillère à café de gros sel
- 1 gousse d'ail hachée
- 1 conserve (800 g) de tomates entières pelées
- Du sel et du poivre noir à votre gout
- 1 tasse et demie de chapelure
- 1 tasse $\frac{1}{4}$ de parmesan râpé
- $\frac{3}{4}$ de tasse de farine
- 4 œufs
- $\frac{1}{4}$ de tasse d'huile d'olive et un peu plus pour graisser la poêle
- 675 g de mozzarella fraîche, coupée en tranches de 0,5 cm

Cuisiner des aubergines frites au parmesan et à la ricotta

- $\frac{1}{3}$ de tasse d'huile d'olive extra vierge et un peu plus pour frire les aubergines
- 3 gousses d'ail hachées
- 1 tasse d'olives noires hachées
- 1 cuillère à café de flocons de piment rouge

- 3 cuillères à café de câpres séchées
- 2 conserves (800 g) de tomates
- 3/4 de tasse de feuilles de basilic frais
- Du gros sel et du poivre noir fraîchement moulu
- 4 tasses de chapelure
- 1 cuillère à soupe d'ail en poudre
- 1 cuillère à soupe d'origan séché
- 5 œufs
- 1 tasse de farine ménagère
- 4 aubergines de taille moyenne
- 900 g de ricotta à base de lait entier
- 1 tasse ¼ de parmesan fraîchement râpé
- 900 g de mozzarella coupée

Méthode 1

Cuisiner des aubergines au parmesan d'après la recette traditionnelle italienne

Préchauffez le four. Avant de commencer la cuisson de votre sauce tomate, vous devez préchauffer le four à 200 degrés C.

Préparez la sauce tomate. Dans une casserole, ajoutez 4 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge et l'oignon haché. Faites cuire l'oignon jusqu'à ce qu'il soit translucide. Ajoutez toute la sauce tomate et mélangez. Faites cuire à feu doux pendant 15 minutes. Retirez du feu et mettez de côté.

Préparez la *pastella*. La *pastella* est la préparation qui enrobera l'aubergine. Battez 4 œufs dans un bol. Ajoutez la farine, la 1/2 tasse de

parmesan, l'ail haché et la menthe. Mélangez bien. Ajoutez l'eau et mélangez à nouveau.

- Si la pastella est trop épaisse, vous pouvez rajouter de l'eau. Elle est censée avoir la même consistance que la pâte à crêpes.
- Si vous mettez trop d'eau, ajoutez de la farine pour l'épaissir à nouveau.

Préparez les aubergines. Épluchez les aubergines. Coupez-les en longueur, en lamelles. Chaque lamelle devrait faire environ 0,5 cm

Faites cuire les aubergines. Trempez-les dans la pastella. Recouvrez les deux côtés uniformément. Assurez-vous qu'il n'y ait pas trop de pastella sur les lamelles. Elles doivent être couvertes, mais pas trempées. Chauffez l'huile d'olive dans une grande casserole. Faites frire dans l'huile chaque morceau d'aubergine recouvert de pastella, jusqu'à ce qu'ils deviennent dorés. Retirez-les et placez-les sur une serviette en papier. Séchez-les avec plusieurs serviettes en papier pour enlever l'excès d'huile.

Disposez les ingrédients en couches. Couvrez le fond d'un grand plat de cuisson avec une généreuse dose de sauce tomate que vous avez mise de côté. Disposez l'aubergine sur la sauce, en couvrant l'ensemble du plat. Couvrez chaque tranche d'aubergine avec de la sauce tomate. Saupoudrez une demi-tasse de parmesan sur l'aubergine. Ajoutez également à cette couche le quart d'une tasse de cubes de mozzarella. En dernier, ajoutez une couche de mortadelle sur le fromage. Répétez jusqu'à ce que vous n'ayez plus d'aubergines.

- La mortadelle est une charcuterie italienne qui est similaire au baloney. Elle a une saveur plus sucrée et plus douce que le baloney. Vous la trouverez dans au rayon charcuterie.
- Cette quantité d'aubergines est généralement suffisante pour trois couches.

Terminez la partie supérieure. Ajoutez une quantité généreuse de sauce sur la couche supérieure de l'aubergine. Saupoudrez le parmesan restant, qui devrait être d'environ 1 tasse. Réalisez une dernière couche avec des tranches de mozzarella.

Faites cuire au four. Faites cuire pendant 30 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit entièrement fondu et doré. Retirez du four et laissez reposer pendant 10 minutes avant de servir.

Méthode 2

Cuisiner des aubergines au parmesan au four

Préparez la sauce. Faites chauffer 1 cuillère à soupe d'huile d'olive dans une casserole à feu moyen. Ajoutez l'ail haché et faites cuire pendant 1 minute. Ajoutez les tomates et le jus dans la casserole. Augmentez le feu jusqu'à ébullition. Puis, réduisez le feu et laissez mijoter pendant 15 minutes. Salez et poivrez à votre goût. Retirez du feu et ajoutez le basilic haché.

Coupez les aubergines. Lavez et séchez vos aubergines. Coupez-les en rondelles d'environ 0,5 à 1 cm.

Préchauffez le four. Avant de cuisiner les aubergines, vous devez préchauffer le four à 220 degrés C. Nappez le fond de deux plaques de cuisson avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive. Réservez-les.

Préparez les récipients pour tremper l'aubergine. Mélangez la chapelure et 1/4 de tasse de parmesan dans un plat ou un bol peu profond. Mettez la farine dans un plat à part. Battez les œufs dans un troisième plat. Les plats doivent être disposés ainsi : la farine en premier, l'œuf au milieu et le mélange de chapelure et de fromage en dernier.

- Vos plats doivent être assez profonds pour pouvoir y tremper l'aubergine.

Trempez l'aubergine. Trempez un morceau d'aubergine dans la farine en recouvrant les deux côtés. Ensuite, trempez-la dans l'œuf et enrobez entièrement chaque côté. En dernier, trempez les deux côtés dans le mélange de chapelure et fromage. Posez la tranche recouverte sur un des plats de cuisson. Répétez l'opération avec toutes les tranches.

Faites cuire les aubergines. Versez un peu d'huile d'olive sur les tranches d'aubergine. Mettez au four, préchauffé, pendant 18 à 20 minutes. Retournez les tranches à mi-cuisson. Faites cuire jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.

- Une fois que vous enlevez l'aubergine du four, laissez-la refroidir afin que vous puissiez l'enlever du plat.
- Réduisez la température du four à 175 degrés.

Disposez les ingrédients en couches. Étalez une demi-tasse de sauce tomate sur le fond d'une casserole de 22 x 33 cm. Placez un tiers de l'aubergine sur le fond de la casserole en une couche régulière.

Disposez la moitié de la mozzarella fraîche par-dessus l'aubergine et saupoudrez un tiers de la tasse de parmesan râpé par-dessus.

- Déposez un autre tiers de l'aubergine par-dessus. Étalez une tasse de sauce sur l'aubergine et ajoutez les tranches de mozzarella restantes sur la sauce. Saupoudrez un tiers de tasse de parmesan par-dessus.
- Disposez le quart restant d'aubergine par-dessus. Garnissez avec le reste de la sauce et du dernier tiers de tasse de parmesan.

Faites cuire le plat. Placez le plat dans le four. Laissez cuire pendant 35 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu. Laissez reposer pendant 10 minutes, puis servez.

Méthode 3

Cuisiner des aubergines frites au parmesan et à la ricotta

Préparez la sauce. Ajoutez de l'huile d'olive dans une grande casserole, à feu moyen. Ajoutez l'ail et faites cuire pendant 1 minute. Ajoutez les olives, les flocons de piment rouge et les câpres dans la casserole et faites cuire pendant 2 minutes. Remuez régulièrement. Versez les tomates en boîte et leur jus et remuez. Portez à ébullition. Incorporez un quart de tasse de basilic frais. Salez et poivrez à votre goût. Laissez mijoter pendant 10 minutes. Retirez du feu et réservez.

- Pour une sauce moins épicée, enlevez les flocons de piment rouge.

Coupez les aubergines. Lavez et séchez-les. Coupez le haut et le bas des aubergines et coupez-les en lamelles de 1 cm d'épaisseur.

Préparez l'enrobage de l'aubergine. Ajoutez la farine dans un plat peu profond. Battez trois œufs dans un autre plat peu profond. Mélangez l'origan, la chapelure et la poudre d'ail dans un troisième plat peu profond. Assaisonnez chaque plat avec du sel et poivre à votre goût. Placez les aubergines et les trois plats près de la plaque de cuisson.

- Disposez les plats dans l'ordre de préparation, avec l'aubergine à côté de la farine, puis l'œuf et le mélange de chapelure.

Faites frire les aubergines. Versez de l'huile d'olive (0,5 cm) dans une poêle et faites chauffer à feu moyen. Prenez une lamelle d'aubergine et trempez-la dans la farine, des deux côtés. Ensuite, recouvrez les deux côtés de la lamelle dans l'œuf. Ensuite, trempez-la dans le mélange de chapelure, en recouvrant les deux côtés. Placez la lamelle dans l'huile chaude. Répétez jusqu'à ce que votre poêle soit remplie. Une fois que l'aubergine est dorée des deux côtés, retirez les lamelles et déposez-les sur du papier absorbant pour les égoutter. Répétez jusqu'à ce que toutes vos aubergines soient frites.

- S'il n'y a pas assez d'huile d'olive, ajoutez-en.

Préparez le mélange de ricotta. Mélangez la ricotta avec une demi-tasse de parmesan. Ajoutez une demi-tasse de basilic, 2 œufs, le sel et le poivre à votre goût. Remuez jusqu'à ce que ce soit bien mélangé.

Préchauffez le four. Avant de disposer vos ingrédients en couches dans votre plat, préchauffez le four à 175 degrés. Graissez une grande casserole avec du beurre.

Disposez vos ingrédients en couches. Versez une quantité généreuse de sauce tomate au fond de la casserole. Posez l'aubergine au fond de la casserole. Prenez la moitié du mélange de ricotta et étalez-le sur l'aubergine. Versez une autre couche de sauce par-dessus la ricotta. Saupoudrez un tiers de la mozzarella sur la sauce. Ajoutez une autre couche d'aubergines et le reste de ricotta. Couvrez avec plus de sauce et un autre tiers de mozzarella. Ajoutez la dernière aubergine au-dessus. Recouvrez avec le reste de sauce, de mozzarella et les trois quarts de tasse de parmesan.

Faites cuire le plat. Faites cuire l'aubergine au parmesan pendant 1 heure ou jusqu'à ce qu'elle soit dorée sur le dessus. Laissez reposer le plat pendant 20 minutes avant de servir.

Source: <https://fr.wikihow.com/cuisiner-des-aubergines-au-parmesan>