

# AUBERGINES à LA PARMIGIANA DE CYRIL LIGNAC

## La Recette

<https://cuisinedaubery.com/recipe/aubergines-parmigiana/>

Un plat Italien aux saveurs méditerranéennes magiques : aubergines dorées, sauce tomate parfumée et fromage fondant

Chef : Cyril Lignac

Difficulté : Niveau Facile

Cuisine : Cuisine Italienne

Plats : Entrée, Plat Végétarien,

## Ingrédients

### Pour 8 tranches

600 grammes d'Aubergines

du Sel

du Poivre

100 grammes de Farine

400 grammes de Tomates

260 grammes d'Oignons Rouges

160 grammes de Mozzarella

30 grammes de Parmesan

50 grammes d'Huile d'Olive 5,46 Centilitres/54,59 Millilitres

12 grammes de Feuilles de Basilic

\*Friture

de l'Huile végétale

\*En option

1 cuillère à café d'Ail en poudre

### Pour 4 tranches

300 grammes d'Aubergines

du Sel

du Poivre

50 grammes de Farine

200 grammes de Tomates

130 grammes d'Oignons Rouges

80 grammes de Mozzarella

## AUBERGINES à LA PARMIGIANA DE CYRIL LIGNAC

15 grammes de Parmesan  
25 grammes d'Huile d'Olive 2,73 Centilitres/27,29 Millilitres  
6 grammes de Feuilles de Basilic  
\*Friture  
de l'Huile végétale  
\*En option  
1/2 cuillère à café d'Ail en poudre

### **Pour 12 tranches**

900 grammes d'Aubergines  
du Sel  
du Poivre  
150 grammes de Farine  
600 grammes de Tomates  
390 grammes d'Oignons Rouges  
240 grammes de Mozzarella  
45 grammes de Parmesan  
75 grammes d'Huile d'Olive 8,19 Centilitres/81,88 Millilitres  
18 grammes de Feuilles de Basilic  
\*Friture  
de l'Huile végétale  
\*En option  
1,5 cuillères à café d'Ail en poudre

### **Instructions**

1. Pour les Aubergines (600 g), prendre des aubergines de variété classique (et non les aubergines Asiatiques qui sont trop fines pour ce plat)
2. Découper les Aubergines (600 g) en tranches de 1 cm

### **Pré cuisson**

3. Quadriller une face des tranches, avec un petit couteau de cuisine. Ceci va préparer les tranches pour une meilleure cuisson
4. Saupoudrer de Sel et de Poivre
5. Verser la Farine (100 g) dans un grand bol, et y presser les tranches d'Aubergines, afin de les fariner, sur les deux faces
6. Dans une marmite, faire chauffer l'Huile végétale
7. Comme toutes les fritures, je fais cette opération en extérieur car comme je vous l'ai souvent dit, je n'aime pas les odeurs de friture dans la maison !
8. Une fois la température atteinte (180 C), faire cuire les tranches des deux côtés
9. Attention aux éclaboussures ! Je m'isole pendant cette opération pour éviter les accidents de

## AUBERGINES à LA PARMIGIANA DE CYRIL LIGNAC

mes proches. Munissez vous de gants de cuisine ainsi que de pinces

10. Une fois que les tranches ont cuit sur leur deux faces (couleur dorée mais pas foncée !), déposer sur du papier absorbant

11. Puis, avec une cuillère, écraser légèrement le centre. On cherche à créer une cavité qui va recueillir les ingrédients suivants

12. Dans mon jardin, j'ai cueilli des Tomates (400 g)

13. Couper en petits cubes

14. Emincer en petits cubes les Oignons Rouges (260 g)

15. Mélanger dans un grand bol les Tomates (400 g) et les Oignons Rouges (260 g)

16. Déposer sur les tranches

17. Découper la Mozzarella (160 g) en morceaux et déposer

18. Raper le Parmesan (30 g) et déposer sur les tranches

### **Cuisson au four**

19. Déposer sur une plaque allant au four

20. Enfournier au four préchauffé à 190 C (Thermostat 6), pendant environ 20 minutes

### **La sauce basilic**

21. J'ai choisi des Feuilles de Basilic de mon jardin. Comme je vous l'ai déjà dit, je préfère le basilic de type Thaïlandais ou Africain, que je trouve supérieur au basilic Italien, c'est pourquoi je le cultive car il n'est pas facilement trouvable en supermarché

22. Pour la sauce basilic, il suffit de mixer les Feuilles de Basilic (12 g) et l'Huile d'Olive (50 g ou 5,46 Centilitres/54,59 Millilitres) dans un mini robot (hachoir électrique)

23. Après cuisson, il suffit de déposer la sauce basilic avec une cuillère, puis de servir

24. Même si Cyril Lignac ne le fait pas, je saupoudre un peu d' Ail en poudre que vous ne regretterez pas