

Faitout



AUBERGINES EN COCOTTE

BAUMSTAL

- Une aubergine de taille moyenne par personne
- Huile d'olive vierge première pression à froid
- Bouquet garni en pot
- Gousses d'ail ou ail en poudre
- Niok mam
- Citron vert

Faire une fente profonde au milieu de chaque aubergine.

Garder la fente ouverte à l'aide d'une petite cuiller.

Y verser deux cuillerées à soupe d'huile d'olive.

Y introduire une demi-gousse d'ail bien écrasée ou de la poudre d'ail, Ajouter un peu de bouquet garni , un peu de poivre du moulin. Saler au niok mam.

Faire cuire sans eau et à feu minimum pendant trois quarts d'heure dans le fait-tout BAUMSTAL recouvert.

Peut se consommer telle quelle ou battue grossièrement en « caviar » avec une fourchette. On peut aussi ajouter au caviar des crevettes (grandes ou petites selon goût) et l'arroser d'un peu de jus de citron vert.

Se déguste avec du pain grillé et un vin blanc sec.

BAUMSTAL®
www.baumstal.com