

Pâtés Aux Aubergines

Ingrédients

(Pour 8 pâtés)

- 1,5 aubergines
- ½ poivron rouge
- 1 oignon rouge
- Aromates frais (*thym, sauge, persil*)
- Sel gris
- 1 càs de farine de petit épeautre
- 1 oignon rouge ou jaune

Pour la pâte brisée

- 100g de farine de soja toasté
- 300g de farine de petit épeautre
- 50 g d'huile d'olive
- eau

LES BIENFAITS DE LA FARINE DE SOJA TOASTÉE

La farine de soja toastée : C'est une farine qui n'est pas souvent utilisée et pourtant elle est très riche en protéines, riche en fer, en magnésium, en calcium et est sans gluten. Elle a un fort pouvoir liant, elle peut être utilisée en pâtisserie, en préparation culinaire, comme épaississant, pour faire du pain. N'hésitez pas à varier vos aliments. Le Créateur nous a donné une variété d'aliments pour nous maintenir en santé. Ne nous privons pas d'eux et de leurs bienfaits à cause de nos préjugés, nos peurs, nos habitudes et des saveurs que l'on connaît.

Préparation

- Faire une pâte brisée avec la farine de soja toastée et de petit épeautre, sel, huile, eau. Faire une boule.
- Éplucher et couper en petits morceaux les aubergines et mettre dans une poêle anti-adhésive.
- Couper en petits morceaux le poivron, l'oignon ainsi que les aromates frais.
- Faire revenir le tout à feu très doux en y ajoutant très peu d'eau pour aider la cuisson. Remuer régulièrement.
- Salé puis incorporer les aromates à la fin.
- Étaler votre pâte brisée
- Prendre un petit bol ou un verre en fonction de la taille que vous souhaitez donner à vos pâtés.
- Faire des ronds et garnir de la farce, puis recouvrir les pâtés.
- Bien fermer les bords.
- Vous pouvez badigeonner vos pâtés avec un peu de lait végétal.
- Préchauffer le four.
- Enfourner le tout 30 mn à 190°. Retourner les pâtés pour voir s'ils sont bien cuits.
- Continuez la cuisson si cela est nécessaire.

La farine de soja toastée a un goût assez prononcé. Son goût peut surprendre si l'on n'est pas habitué. La pâte est très fine et légère qu'on se laisserait aller à en manger plusieurs.



**Manger sainement avec plaisir en
alliant la tempérance...**

LGC



Fiche créée par CME – Janvier 2016 –

contact@legrandcri.org - www.legrandcri.org -
<https://www.youtube.com/user/LGC777LC/videos>