

Tarte Courgettes Aubergines



INGREDIENTS

- 3 courgettes
- 2 aubergines
- 2 oignons
- 1 échalote
- 2 gousses d'ail
- 1 cuillère à soupe de feuilles de coriandre fraîches ou de persil plat
- 1 pincée de cumin en poudre
- 2 pincées de curcuma
- 100ml de soja cuisine ou avoine cuisine...ou autre
- 1 pincée de sel
- Une pâte brisée



L'intempérance dans l'alimentation, **même lorsqu'il s'agit d'aliments de bonne qualité**, aura des répercussions sur l'organisme et affaiblira les émotions les plus subtiles et les plus saintes. Une stricte tempérance dans le manger et le boire est essentielle au maintien de la santé et au bon exercice de toutes les fonctions du corps. **EMS2 401.2**

PRÉPARATION

- Couper les courgettes en rondelles, les faire cuire à l'étouffée ou à la vapeur et les réserver.
- Couper les oignons, l'échalote et les aubergines en petits dés, les faire cuire à l'étouffée
- Dès que les oignons, l'échalote et les aubergines sont cuits, les écraser à la fourchette, rajouter les gousses d'ail pilées, les feuilles de coriandre ou de persil plat
- Remettre à feu doux et Rajouter les pincées de cumin et de curcuma, le sel. Rajouter la sauce soja et bien mélanger
- Dans la pâte brisée, verser et étaler 2/3 du mélange oignons/échalote/aubergines
- Disposer par dessus les rondelles de courgettes, comme sur la photo
- Recouvrir du 1/3 du mélange oignons/échalote/aubergines restant
- Enfourner 35 mn à 180°C
- Déguster !!!

L'aubergine

Il s'agit d'un fruit-légume composé surtout d'eau (92%) et de fibres (4%), ce qui en fait un aliment peu calorique, ayant une propriété laxative douce. Elle a aussi une action diurétique car elle augmente la production d'urine, elle peut donc être consommée en cas d'hypertension artérielle, en cas d'œdèmes, et en cas de calculs rénales. L'aubergine favorise aussi l'évacuation douce de la bile. Ce fruit-légume ne doit pas être mangé cru car il possède un alcaloïde toxique qui produit des troubles digestifs; les aubergines doivent donc **toujours** être consommées mûres et cuisinées.



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

LGC



Fiche créée par MS - Février 2017

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