

les recettes d'Alice

Courgettes et Aubergines frites



4 personnes



Traditionnel



Plat annuel



Économique



15 minutes



20 minutes



Facile

INGREDIENTS

3 courgettes
1 aubergine
25g farine
Huile de tournesol pour friture

MATERIEL NECESSAIRE

Mandoline une poêle antiadhésive

PREPARATION ET REALISATION

1- Coupez les extrémités des légumes, puis rincez-les et séchez-les avec un essuie tout. Coupez-les dans le sens de la longueur en tranche fine et farinez-les légèrement.
2-Faites chauffer l'huile dans une poêle AA et plongez-y les tranches d'aubergine en une seule couche. Faites-les cuire 1 à 2 min, puis dorez-les de l'autre côté. Sortez les tranches de la poêle, égouttez-les sur un essuie-tout et gardez-les au chaud pendant que vous faites cuire le reste.
3- Placez les tranches dans une jatte, Salez et poivrez.
Servez aussitôt accompagné du tzatziti garni de feuilles de menthe fraîche hachée.

CONSEILS ET ASTUCES

Accompagné d'une salade, ce plat est un hors- d'œuvre très agréable pour un dîner ou un déjeuner léger.

les recettes d'Alice

Sauce au concombre Et au yoghourt



4 personnes



Traditionnel



Plat annuel



Économique



15 minutes



20 minutes



Facile

INGREDIENTS

1 concombre moyen (15cm) 1 CS huile d'olive
200gr de yoghourt à la grecque 2 gousses d'ail
2 CS de menthe fraîche

MATERIEL NECESSAIRE

Passoire mandoline presse ail

PREPARATION ET REALISATION

1- épluchez le concombre, râpez-le au dessus d'une passoire et pressez le pour en extraire le jus.
2-Incorporez le jus dans le yoghourt avec l'ail haché, l'huile d'olive et la menthe. Salez, couvrez et réfrigérez.

CONSEILS ET ASTUCES

Peux être réalisé avec le siphon.

Alice Délice



Alice Délice

