

TOASTS D'AUBERGINES MARINEES

Au café et au sirop d'érable

Informations :

- difficulté : facile
- pour 2 grands toasts
- préparation d'environ 10 minutes
- cuisson d'environ 30 minutes



Ingrédients :

- 1 aubergine
- 50g de feta
- 40mL de café
- 1 cuillère à soupe de sauce soja
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe de sirop d'érable
- 1 cuillère à soupe de paprika
- 2 tranches de pain
- 1 poignée de graines (tournesol, courge, pavot, sésame, lin...)
- Poivre

Préparation :

- 1) Commencer par couper les aubergines en rondelles pas trop épaisses. Les disposer dans un plat allant au four.
- 2) Dans un bol, préparer la marinade en mélangeant l'huile d'olive, la sauce soja, le sirop d'érable, le paprika et café. Poivrer, bien mélanger et verser cette préparation sur les aubergines. Laisser les légumes s'imprégner de la marinade pendant 25 minutes environ.
- 3) Pendant ce temps, préchauffer le four à 200°C (th.6/7) chaleur tournante.
- 4) Quand le four est chaud, enfourner les aubergines pour 30 minutes de cuisson. Les retourner pour bien les imprégner de marinade toutes les 10 minutes.
- 5) Faire torrifier les graines dans une poêle pendant quelques minutes à feu moyen. Réserver pour le dressage.
- 6) Faire toaster le pain.
- 7) Sur les tranches de pain grillé, disposer les aubergines cuites, parsemer de feta et terminer en saupoudrant de graines torrifiées.
- 8) Servir tiède.

☀ Les astuces de la p'tite Poule Rousse :

→ Une chouette idée recette sucré/salé pour un apéro original !

Une recette réalisée en live avec Caroline de [Miameur.com](https://www.miameur.com) et [Cook'n'luv](https://www.cooknluv.com)
Pour voir le replay, c'est par [ici](#) que ça se passe

