Lasagnes aux aubergines grillées

écrit par Karim

Je suis toujours écœuré de voir ce que les industriels nous donnent à manger. Personnellement, je ne touche pas à toutes ces merdes et c'est peu de le dire. Je dis cela car si vous prenez par exemple l'aubergine, c'est un légume extraordinairement riche et est l'allié santé par excellence. Ce légume est le compagnon idéal de tous, avec 18 kcal pour 100gr, l'aubergine fait partie des légumes les moins caloriques. Elle est également riche en fibres et entraîne une sensation de satiété rapide (quand je pense que certains avalent des pilules coupe faim).

Je n'irai pas jusqu'à dire qu'il ne faut pas faire de sport (je suis accro au sport) et qu'il suffit de manger de l'aubergine pour perdre du poids. En tout cas ce n'est pas complètement faux car l'aubergine contient de la saponine, une molécule complexe qui empêche l'absorption des graisses et combat la cellulite. C'est également ce qui lui confère son goût amer.

La liste des vertus et bienfaits de l'aubergine ne sont plus à démontrer, il suffit juste d'en consommer régulièrement. Vous pouvez en consommer du mois de mai à septembre.

De manière générale, il faut la choisir bien ferme, avec la peau lisse et brillante,

d’une belle et profonde couleur violette. La brillance reste le premier gage de fraîcheur, ainsi que la fermeté du pédoncule, qui ne doit pas être desséché.

J’ai longuement réfléchi et je me demandais par quel autre ingrédient je pourrais remplacer les pâtes à lasagnes pour faire plaisir aux personnes intolérantes au gluten (ah tiens, ma femme en fait partie).

On associe souvent pleins d’idées culinaires, on imagine des mélanges, on se lance dans des mariages plus débiles les uns que les autres mais quand on aime cuisiner il n’y pas de limite à l’innovation. Pour les lasagnes aux aubergines, je vous avouerai que ce n’est pas une grande trouvaille mais plutôt une envie de cuisiner des aubergines autrement. Le hasard a bien fait les choses car j’étais en train de préparer une bolognaise pour un autre plat et finalement j’ai changé d’idée à la dernière minute.

Honnêtement, j’ai été vraiment été surpris du résultat (je vous avoue, je ne suis pas un fan des aubergines), elles sont hypra légères et leur nature tendre et fibreuse permet une tenue parfaite lors du service. Je n’ai pas révolutionné la recette des lasagnes aux aubergines, j’ai juste apporté ma petite touche personnelle pour vous faire plaisir.

Le secret des lasagnes, c’est tout d’abord une excellente sauce à la bolognaise qui mijote pendant au moins 2 heures. Contrairement aux lasagnes traditionnelles, cette fois-ci on utilise de fines tranches d’aubergines grillées au four pour un goût plus prononcé et s’assurer qu’elles ne lâcheront pas d’eau lors de la cuisson. On ajoute, par petites touches, une béchamel et on finit par un lit de mozzarella et une dernière couche de sauce.

Concernant la béchamel, j’en mets beaucoup moins qu’avec les lasagnes traditionnelles car l’aubergine est déjà tendre et moelleuse par nature.

C’est un plat assez long à préparer mais il ne nécessite aucune maîtrise technique (si vous prenez le temps de faire mijoter la viande), il est donc préférable de le préparer le week-end.

Concernant la mozzarella, je vous conseille (uniquement pour des plats cuisinés) de prendre la mozzarella **Galbani Cucina**. Elle est spécialement adaptée pour la cuisson. Son faible pourcentage d’humidité lui confère un fondant unique. Elle se prête tout particulièrement à la préparation des pizzas et des plats gratinés.

Il faut compter environ **30 minutes de préparation et 2 heures de cuisson** pour la sauce bolognaise. A cela, il faut ajouter **10 minutes de préparation et 30 minutes au four** pour les tranches d'aubergines grillées.

Ustensiles nécessaires pour cette recette :

→ 1 fait-tout ou idéalement une cocotte en fonte (pour préparer la bolognaise)
→ 1 spatule en bois (pour la sauce)
→ 1 grand couteau bien aiguisé (pour découper les tranches d'aubergines)
→ 1 fouet (pour la béchamel)
→ 1 éplucheur Victorinox pour les tomates (vous retrouverez sa fiche technique dans l'onglet « **Ustensiles** »)
→ 1 grande casserole (pour la béchamel)
→ 2 plaques à pâtisserie perforées (pour cuire les tranches d'aubergines au four)
→ 1 pinceau culinaire (pour badigeonner les tranches d'aubergines)

Ingrédients pour la sauce bolognaise :

→ 400gr de viande de bœuf haché
→ 250gr de farce de veau ou chair à saucisses
→ 4 tomates fraîches ou 2 boîtes de tomates concassées
→ 30gr de beurre
→ 2 oignons moyens
→ 2 sachets de mozzarella Galbani Cucina
→ 1 carotte
→ 1 bouquet garni (laurier et romarin)
→ 10 feuilles de basilic
→ 2 gousses d'ail
→ Sel, poivre

Ingrédients pour la sauce béchamel :

→ 400gr de lait (40cl) demi-écrémé
→ 40gr de beurre doux
→ 40gr de maïzena (Gluten Free) ou farine blanche
→ noix de muscade
→ 100gr de lait (10cl) demi-écrémé
→ 1 jaune d'oeuf

Ingrédients pour les tranches d'aubergines :

→ 3 grosses aubergines BIO non épluchées
→ QS d'huile d'olive
→ Fleur de sel de Guérande

→ 200gr de Féta

Etapes de préparation :
Avant de commencer, lisez toutes les étapes au moins une fois et préparez tous vos ingrédients.

Commencer par préparer la sauce bolognaise :
A feu moyen avec un peu de **beurre doux** (30gr), faire revenir **les oignons ciselés** (coupés en petits dés), **l'ail haché** (2) dans la cocotte et laisser réduire sans couvrir pendant 5 minutes en mélangeant de temps en temps.
Augmenter légèrement le feu, ajouter **20 cl de vin blanc** et laisser revenir à feu doux pendant encore 5 minutes. Remuer de temps en temps et surveiller la cuisson.

Eplucher et râper **une carotte**.
Ajouter **la carotte râpée** ainsi que **les deux boîtes de tomates**. Personnellement, j'utilise une boîte de tomates concassées nature et une autre au basilic. Si vous avez des tomates fraîches, utiliser **4 grosses tomates**. Retirer la peau avec un éplucheur Victorinox ou les plonger dans l'eau bouillante 30 secondes.
Mélanger et laisser cuire pendant 1 minute.

Ciseler **10 feuilles de basilic** puis les ajouter à la sauce.

Ajouter également **un bouquet garni** (laurier et romarin). Laisser mijoter pendant 2 minutes.

Ajouter le mix **viande de bœuf et farce de veau** ou **viande de bœuf et chair à saucisses**. Avec une spatule en bois au bout carré, trancher les viandes dans la sauce. Il ne doit pas rester de gros morceaux de viandes.
Ajouter **le sel** et **le poivre** à votre convenance. Si vous trouvez que la sauce est légèrement amère à cause de l'acidité de la tomate, ne pas hésiter à ajouter **une cuillère à café de sucre semoule blanc** (la carotte à normalement compensé l'acidité de la tomate).

Si vous avez préparé les tranches d'aubergines grillées avant la bolognaise, hacher finement les tranches d'aubergines grillées qui ne serviront pas à la préparation des lasagnes et les ajouter à la bolognaise.

Laisser mijoter 1h30 à couvert sur feu doux. Mélanger de temps en temps.
Ensuite, retirer le couvercle et laisser mijoter encore 30 minutes à feu doux. Si vous n'êtes pas pressés, laisser mijoter 3h30 àcouvert et 30 minutes à découvert. Ce sera encore meilleur.

Pendant ce temps, préparer la béchamel :
Dans une grande casserole à fond épais, faire fondre **le beurre** (40gr). Hors du feu, ajouter **la maïzena** (40gr) en une seule fois et fouetter énergiquement l'ensemble afin d'obtenir une pâte sans grumeaux (en cuisine, cela s'appelle un roux).

Remettre la casserole sur le feu, verser petit à petit **le lait** (400gr) sans cesser de fouetter (ce n'est pas le moment de faire une pause).
Pour vous permettre d'avoir un repère, je dirais qu'il faut verser le lait dès lors que vous jugez que la sauce commence à prendre du corps, elle devient un peu plus lourde à mélanger. Ne pas attendre trop longtemps non plus au risque de vous retrouver avec un gros grumeau. Si c'est le cas, essayer de la rattraper avec un mixeur plongeant.
Petite astuce : baisser le feu au minimum ou retirer la casserole du feu et laisser la température redescendre tout en continuant de fouetter. Ajouter un peu de lait pour délayer (et oui j'ai tout de même un peu de vocabulaire) la préparation et reprendre la cuisson de la béchamel (la pause, non pas encore !).

Ajouter **sel**, **poivre** et **une grosse pincée de noix de muscade fraichement râpée** (pas de poudre, c'est affreux).

Pour les lasagnes traditionnelles, j'ajoute du fromage râpée frais. Je ne le fais pas pour les lasagnes aux aubergines car je préfère conserver au maximum le goût des aubergines.
Laisser refroidir 5 minutes en remuant de temps en temps puis filmer au contact si vous ne comptez pas l'utiliser tout de suite.

Pendant que la sauce cuit à feu doux, nous allons préparer les tranches d'aubergines grillées au four :
Préchauffer le four à **180°C** chaleur tournante.
Avec un grand couteau bien aiguisé, couper des tranches ni trop fines ni trop épaisses des **3 aubergines**. L'épaisseur idéale est comprise entre 0.4 et 05 cm.
Badigeonner les tranches d'aubergines avec **de l'huile d'olive** sur les deux faces et les poser sur 2 plaques de pâtisserie préalablement recouvertes de papier de cuisson.

Enfourner les 2 plaques en même temps pour 30 minutes.
A mi-cuisson, retourner les tranches d'aubergines.
Sortir les aubergines et les saupoudrer légèrement de gros sel. Laisser refroidir.

La sauce bolognaise et les tranches d'aubergines sont prêtes, passons à l'assemblage :

J'utilise un plat aux dimensions suivantes : **30 x 18 x 6**. Vous pouvez prendre n'importe quel plat en céramique ou en terre cuite. Par contre, vous devez respecter une hauteur d'au moins 6cm pour pouvoir superposer au moins 3 couches d'aubergines.

Préchauffer le four à **210°C** chaleur tournante.

Suivre les étapes et les répéter 2 fois en finissant avec une couche d'aubergines grillées :

-> Tapisser le fond du plat à lasagne de sauce béchamel.
-> Poser les tranches d'aubergines grillées sans trop les superposer.
-> Ajouter une couche de sauce bolognaise. N'en mettez ni trop ni trop peu.
-> Ajouter quelques cuillères de sauce béchamel.
-> Ajouter quelques morceaux de Féta au lait de brebis.
-> Recommencer l'opération 1 seule fois puis tapisser l'avant dernier étage de tranches d'aubergines grillées.

-> Finir en tapissant le dernier étage de couche de tranches de mozzarella et le reste de la sauce béchamel à laquelle vous avez préalablement ajouté, hors du feu, un jaune d'œuf et 10cl (100gr) de lait.
-> Verser la sauce béchamel uniformément

Enfourner au milieu du four pour 20 minutes environ.
Il n'est pas utile de vérifier la cuisson mais juste s'assurer d'avoir une belle coloration. Poser une feuille de papier aluminium si vous trouvez qu'elles brunissent de trop.

Attendez 5 minutes avant de servir, sinon il est très difficile de les couper convenablement.

Informations utiles :

→ Si vous disposez d'une cocotte en fonte, n'hésitez pas un instant à l'utiliser. Tous les ustensiles de cuisine en fonte diffusent la chaleur de façon très homogène.

→ Vous pouvez préparer le plat la vieille ou le midi pour le soir. Pour le réchauffer, au four 20 minutes à 210°C.

→ Vous pouvez utiliser une mandoline pour tailler les tranches d'aubergines.

→ Utiliser les tranches d'aubergines tout de suite, ne les laisser pas s'oxyder.

→ Si vous souhaitez faire dégorger les tranches d'aubergines, saupoudrez-les de sel et laissez-les reposez une heure. Puis essuyez-les avec du papier absorbant.

→ Vous pouvez préparer les tranches d'aubergines grillées la vieille. Entreposez-les au frais.

→ Pour la sauce bolognaise, n'essayez pas d'aller vite, il faut absolument une cuisson lente sur plusieurs heures.

→ Ne mettez pas trop de sauce béchamel même si elle est utile pour apporter un moelleux et une douceur incomparable au plat.

→ Si vous n'avez pas de carottes, mettez une cuillère à café de sucre pour diminuer l'acidité de la tomate.

→ Si c'est la saison, utilisez de préférence des tomates fraîches.

→ Vous pouvez conserver le plat au frais pendant 48 heures sans problème. Pour le réchauffer, il faut impérativement (pas de micro-ondes) repasser le plat au four à 180°C pendant 20 minutes.

→ Si vous congelez une partie des lasagnes, attendez qu'ils décongèlent complètement (la vieille généralement) puis au four à 180°C pendant 20 minutes. Ne les laisser pas 3 mois au congélateur (les pauvres)

Prenez le temps de cuisiner et surtout, faites-vous plaisir …