

Frites d'aubergine et sauce barbecue maison

On a toujours un peu le trac lorsqu'il s'agit d'une première. Un peu comme le jour où l'on foule, le cœur qui bat la chamade, sa première cour d'école ou encore le jour où l'on signe d'une main un peu tremblante son premier CDI en essayant de prendre l'air assuré de celui qui a déjà fait ça des dizaines de fois...

Je pourrais vous dresser des listes entières de toutes ces premières fois, mais on ne se connaît pas encore assez bien pour certaines (gardons cela pour plus tard), et puis j'imagine qu'en substance vous avez saisi l'idée. Aujourd'hui avec vous, il s'agit clairement d'une première. Pour mettre toutes les chances de mon côté, je me suis mise sur mon 31 (non vous n'aurez pas de photos, vous allez devoir me croire sur parole), j'ai noté quelques blagues pour détendre un peu l'assemblée, et cherché LA recette susceptible de vous mettre immédiatement dans la poche.

Alors pour ce premier rendez-vous, pas de chichi entre nous, on mange avec les doigts. On a tous été enfant, on a tous a-do-ré avoir la permission de manger avec les doigts, et bien, aujourd'hui c'est à nouveau permis (et c'est bien connu, tout est encore bien meilleur quand c'est mangé avec les doigts !) Au menu c'est frites. La pomme de terre ayant fait son temps, c'est ici l'aubergine qui fait le show.

Y a pas que les frites dans la vie

Pimenté par TOUPARGEL

<http://yapasquelesfritesdanslavie.fr>



[Imprimer](#)

Frites d'aubergine et sauce barbecue

Auteur: Fraise&Basilic

Temps de préparation: 25 minutes

Temps de cuisson: 15 minutes

Temps total: 40 minutes

Ingredients

- - Pour la sauce barbecue
- 2 càs d'huile d'olive
- [L'équivalent d'une gousse d'ail](#)
- [L'équivalent d'un oignon](#)
- 140 g de concentré de tomates
- 2 càs de vinaigre de tomates
- 2 càs de miel liquide
- 10 cl de bouillon de volaille
- 5 cl de vin rouge
- 2 càs de sauce Worcestershire
- 1 càc de yellow mustard
- 1 petit bouquet de thym
- 1 càs de paprika

- Sel et poivre
- - Pour les frites d'aubergine
- 1 kg d'aubergines
- 50 g de farine
- 70 g de panko (ou de chapelure)
- 1 càs de sésame
- 1 pincée de piment de Cayenne
- 2 œufs battus

Instructions

1. Pour la sauce barbecue
2. Pelez et émincez l'oignon.
3. Pelez l'ail, émincez-le le plus finement possible et faites colorer le tout dans un peu d'huile. Ajoutez le concentré de tomates, le vinaigre et faites cuire quelques minutes à feu doux.
4. Ajoutez le reste des ingrédients et laissez mijoter une dizaine de minutes. Versez dans un bocal préalablement stérilisé, laissez refroidir puis réservez au réfrigérateur. Cette sauce est encore meilleure le lendemain de sa réalisation.
5. Pour les frites d'aubergine
6. Lavez et épépluchez les aubergines à l'aide d'un économe.
7. Coupez les aubergines en tranches larges dans la longueur puis taillez-les en frites de 8 cm de long environ.
8. Battez les œufs. Mélangez la chapelure, le sésame et le piment de Cayenne. Trempez les frites une à une successivement dans la farine, l'œuf battu puis dans le mélange à base de chapelure en renouvelant l'opération si nécessaire afin qu'elles soient bien enrobées.
9. Placez-les sur une plaque recouverte de papier sulfurisé, assaisonnez de fleur de sel et de poivre et enfournez pour une vingtaine de minutes à 200° en les retournant à mi cuisson.
10. Servez les frites bien chaudes accompagnées de sauce barbecue.

Astuce : vous pouvez utiliser du Panko (chapelure japonaise très croustillante à la place de la chapelure)

Y a pas que les frites dans la vie

Pimenté par TOUPARGEL

<http://yapasquelesfritesdanslavie.fr>

Vous pouvez également réaliser des [aubergines surgelées](#) pour cette préparation
