

# Salade d'aubergines grillées aux amandes

Bonjour à toutes et tous

S'il y a bien un légume que mes gourmands adorent en été, c'est l'**aubergine**. Ils l'adorent sous toute ses formes ([en tian](#), [en tarte](#), en caviar..) et s'en régalernt quasi à chaque fois. Mais saviez vous que si l'on peut déguster l'aubergine chaude, elle se déguste aussi très bien en salade ? Les tranches d'aubergines grillées sont des morceaux fondants et très savoureux pour créer des salades d'été qui changent.

J'avais tenté ce type de salade pour la première fois il y a quelques années, et il faut avouer que depuis, c'est un grand classique. J'y trouve l'avantage qu'elle soit très facile à préparer, on peut la réaliser aisément en grande quantité; et mes gourmands l'adorent de l'entrée à l'accompagnement. Si au départ, cette salade était de simple tranches grillées, j'ai tenté différentes variantes savoureuses comme celle au cumin.. et une de mes dernières et savoureuses découverte fut l'ajout d'amande. Cela amène une note de croquant, une touche de douceur qui sied tout à fait à l'aubergine. Mes gourmands l'adorent.

Je voulais vous partager l'idée, au cas où vous cherchiez un concept de salade « qui change ». J'espère que cela vous plaira. Bonne journée



- SALADE D'AUBERGINES GRILLÉES -  
AUX AMANDES



Salade aubergines grillées amandes

---

# **Recette : Salade d'aubergines grillées aux amandes**

**Saison de la recette : Juillet à Début Octobre**

**Temps de préparation : 15 minutes**

**Temps de cuisson : 30 minutes**

---

## **Ingrédients**

Pour 4 personnes :

- 2 petites aubergines
- 75 g d'amandes entières
- 1 petit oignon doux (1)

Pour la vinaigrette :

- 6 cuillérées à soupe de vinaigre de xérès (2)
- 12 cuillérées à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre

## **Réalisation**

- Découpez vos aubergines en fines tranches. Badigeonnez

les très légèrement d'huile d'olive, salez les légèrement puis faites les griller (sous le grill du four pendant environ 15 min ou au four à 200°C pendant 20-25 min)

- Entre temps, concassez grossièrement les amandes. Placez les dans une poêle puis faites les chauffer à feu moyen jusqu'à ce qu'elles commencent à brunir (cela les torréfie). Remuez régulièrement et arrêtez si elles colorent trop (vers le noir).
- A côté, émincez hachez l'oignon doux.
- Dans un petit bol, mélangez huile et vinaigre, un peu de sel afin de bien émulsionner
- Une fois les aubergines cuites, sortez les du four, laissez un peu refroidir puis disposez dans un plat. Ajoutez les amandes torréfiées et l'oignon.
- Réservez au frais vinaigrette et salade avant de servir.

Servez cette salade aubergines grillées tiède ou froide selon vos préférences. Servez avec la vinaigrette à part que chacun dose à convenance.

---

### **Astuces :**

- (1) Sélectionnez un oignon qui ne soit pas très piquant, sinon celui-ci va « dépasser » les saveurs de l'amande et faire perdre la douceur à la salade. Si vous n'en disposez pas (fin de saison des oignons doux par exemple), remplacez par une échalote hachée ou alors n'en mettez pas.
- (2) Si vous n'avez pas de xérès, vous pouvez essayer avec du vinaigre balsamique.
- *Variante* : Réalisez cette salade avec des noix à la place des amandes pour des saveurs plus rustiques
- Servez la vinaigrette à part, il y a toujours des convives qui préfèrent beaucoup de vinaigrette, d'autre

moins, donc on ne sait jamais sur quel pied danser ^^

---