

Flans d'aubergine, pois chiches et tomate (recette végétarienne menu Thermomix en vidéo)

Un plat gourmand pour tous les végétariens qui ont envie de se régaler. Et avec votre Thermomix ce sera un jeu d'enfant.

Vous trouverez la vidéo de cette recette en fin d'article.



Flans d'aubergine, pois chiches et tomate (recette végétarienne menu Thermomix)

Vous ne possédez pas encore de Thermomix et vous habitez en Belgique? Pour découvrir le TM6, le tout dernier Thermomix®, contactez -moi à l'adresse mail suivante:

gourmantissimes@gmail.com

Je me ferai un plaisir de vous proposer une démonstration en toute convivialité dans ma cuisine ou chez vous. Nous réaliserons tout un repas que vous dégusterez par la suite. Il comprendra la réalisation d'une limonade, un bon pain tout chaud, une entrée, un plat et un merveilleux sorbet...**Pour assister aux prochains cours et connaître les prochaines dates de démonstration cliquez ici.**

Vous désirez concocter d'autres recettes gourmandes au Thermomix? Mon dernier livre « Mes recettes gourmandes au Thermomix vient de paraître. J'ai voulu avec ce livre, vous proposer un recueil de mes meilleures recettes au Thermomix et en particulier des « plats all in one » sains et goûteux, réalisable en 30 à 40 mn, pour la plupart sans autre mode de cuisson que votre Thermomix et surtout sans avoir le nez dans vos casseroles! Ce livre permet de réaliser sans stress 100 recettes gourmandes dont 40 plats ou menus all in one.

Pour le commander cliquez sur la photo ci-dessous



Mes Recettes Gourmandes au Thermomix: Best of - Tome 1

Matériel

- Moules à muffins en silicone. Vous en trouverez en cliquant sur la photo ci-dessous



SUPER KITCHEN Lot de 2 Grand Moule à Muffins 6 Moules en Silicone Plaque à Muffins Anti-adhésif Moule à Pâtisserie pour Muffins, Cupcakes, Brownies, Pudding 27,8 x 19 x 5 cm (Gris)

Temps de préparation: 5 minutes

Temps de cuisson: 30 minutes pour les aubergines, 30 minutes pour les flans et 25 minutes pour la sauce

Ingrédients pour 10 flans (6,5 de diamètre et 4 cm de profondeur) soit 5 personnes

Pour les bouchées d'aubergines

- 3 aubergines (750 g d'aubergines coupées en tranches)
- 3 gousses d'ail
- 80 g de ricotta

- 40 g d'amandes effilées
- 40 de chapelure
- 80 g de parmesan
- 2 œufs

Pour les pois chiches tomate

- 60 g d'oignon
- deux gousses d'ail
- 10 g d'huile d'olive
- 200 g de tomates
- 250 g de bouillon de légumes
- 15 g d'épices fines herbes et citron (à acheter sur le site Girofle et Cannelle)
- 150 g de pois chiches cuits en boîte
- Coriandre en feuilles

Préparation

Pour les flans d'aubergines

- Coupez les aubergines en tranches. Placez-les dans le Varoma .
- Versez 600 g d'eau dans le bol , placez le Varoma sur le bol et cuisez 40 minutes/ Varoma/ Vit 1.
- Réservez les aubergines de côté et videz l'eau du bol.
- Placez les 3 gousses d'ail, les aubergines cuites, les 80 g de ricotta, les 40 g d'amande, les 40 g de chapelure, les 80 g de parmesan et les deux oeufs dans le bol. Mixez 30 s/ vit 5 et rectifiez l'assaisonnement en sel et poivre.
- Remplissez vos moules à muffins en silicone. Enfournez à 180° pendant 30 minutes.

Pour les pois chiches tomate

- Placez les 60 g d'oignon, les 2 gousses d'ail, 10 g d'huile d'olive dans le bol. Mixez 5 s/ vit 5.

Rabattre les projections à l'aide de la spatule. Cuisez 5 mn/ 120°/ vit 1

- Ajoutez 200 g de tomate, 100 g de bouillon de légumes et les 15 g d'épices dans le bol et mixez 5 s/ vit 5. Rabattre les projections à l'aide de la spatule.
- Placez les pois chiches dans le panier et placez le panier dans le bol. Cuisez 20 minutes/ Varoma/ vit 1.
- Ôtez les pois chiches et mixez le contenu du bol 30 s/ vit 5 .
- Servez les flans avec la sauce et les pois chiches et la sauce. Saupoudrez de feuilles de coriandre.



Flans d'aubergine, pois chiches et tomate (recette végétarienne menu Thermomix)

Recette en vidéo