

Zeitschrift: Générations
Herausgeber: Générations, société coopérative, sans but lucratif
Band: - (2019)
Heft: 113

Rubrik: [Recette] : aubergines à la salsa de mangue

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 12.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Sandrine et Jeanne, mère et fille, mitonnent ensemble de délicieux petits plats où les bons vieux trucs se mixent avec les toutes dernières astuces (Edition Larousse). Bon appétit!

Aubergines à la salsa de mangue

Il y a des années, j'ai découvert à Londres une salade d'aubergines confites et de fromage blanc aux graines de grenade. Comme ces dernières ne prolifèrent pas encore sur nos étals, j'ai tenté une variante avec de la mangue bien mûre. Contre toute attente, sa chair douce et soyeuse a supplanté l'acidité de la grenade.

Pour 6-8 personnes — Préparation: 15 minutes — Cuisson: 30 à 35 minutes

INGRÉDIENTS

- 4 aubergines
- 1 mangue mûre
- 1 oignon rouge
- le jus d'½ citron vert
- ½ bouquet de coriandre
- 1 yaourt grec
- 1 filet d'huile d'olive
- fleur de sel

PRÉPARATION

Préchauffez le four à 200 °C. Coupez les aubergines en deux dans la longueur. Déposez-les sur une plaque de cuisson. Incisez légèrement la chair avec un couteau en formant un quadrillage, arrosez-les d'un filet d'huile d'olive et saupoudrez de fleur de sel. Enfouez pour 30 à 35 minutes environ. Laissez-les tiédir.

Préparez la salsa de mangue. Pelez la mangue, ouvrez-la en deux et retirez le noyau. Coupez

la chair en petits dés. Versez-les dans un bol. Hachez finement l'oignon, puis ajoutez-le dans le bol avec le jus de citron vert et la coriandre ciselée. Déposez sur chaque demi-aubergine 1 cs de yaourt et répartissez la salsa de mangue. Parsemez de piment d'Espelette et servez.

Le petit plus : la mangue peut être remplacée par des brugnons, des abricots, du melon ou de la grenade.