Ratatouille, inspiré de la recette de Ricardo

* 1 aubergine, coupée en cubes
* 1 gros oignon, haché
* 90 ml (6 c. à soupe) d’huile d’olive
* 3 gousses d’ail, hachées finement
* 1 ml (1/4 c. à thé) de flocons de piment fort broyés
* 1 poivron vert ou de couleur, épépiné et coupé en cubes
* 2 courgettes, coupées en cubes
* 1 casseau de tomates cerises coupé en 2 ou 1 boîte de 796 ml (28 oz) de tomates en dés, égouttées
* 4 branches de thym frais
* 60 ml (1/4 tasse) de basilic frais, ciselé
* Sel et poivre

Dans une grande casserole, dorer l’aubergine et l’oignon dans 60 ml (1/4 tasse) d’huile. Saler et poivrer. Ajouter l’ail et poursuivre la cuisson 1 minute. Réserver dans un bol.

Dans la même casserole, dorer les poivrons et les courgettes. Ajouter de l’huile au besoin. Remettre le mélange d’aubergine dans la poêle. Ajouter les tomates et le thym, au besoin, ajouter un peu d’eau. Bien mélanger. Porter à ébullition et laisser mijoter doucement de 15 à 20 minutes. Retirer les branches de thym et ajouter le basilic. Rectifier l’assaisonnement. Servir avec des pâtes, du poisson ou du poulet grillé ou en pizza.

Trempette grecque à l’aubergine

* 1 grosse aubergine
* Jus de ½ citron
* ½ t. de yogourt grec
* 2 c. à soupe d’huile d’olive
* 1 gousse d’ail

Piquer l’aubergine à l’aide d’une fourchette, la poser sur une plaque à pâtisserie et cuire au four à 350 pendant environ 1heure (jusqu’à ce que la peau noircisse)

Couper l’aubergine en deux et retirer la chair, placer dans une passoire et arroser de jus de citron. Laisser égoutter ½ heure. Dans un bol, mélanger (avec un bras mélangeur) le reste des ingrédients. Saler et poivrer. Laisser refroidir complétement. Servir avec des craquelins

Chips de chou kale

* Feuilles de chou kale lavées, sans les côtes
* Tamari
* Quelques gouttes de vinaigre de cidre
* Huile
* Levure alimentaire

Préchauffer le four à convection à 250 °F   
Déchirer les feuilles de kale en gros morceaux. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients sauf le kale.

À ce stade, il est possible de faire plusieurs variantes

* Beurre d’amande et paprika
* Tahini et zeste de citron
* Piment de cayenne

Ajouter les morceaux de kale dans le bol et bien les enrober. Déposer sur une plaque suffisamment grande pour que le kale soit bien étalé et cuire de 12 à 20 minutes ou jusqu’à ce que le kale soit croustillant et encore vert.   
  
Attention, si le kale noircit, c’est qu’il a trop cuit; il sera alors un peu amer. Il est préférable de commencer à vérifier la cuisson après 12 minutes, et de retirer les lanières au fur et à mesure qu’elles deviennent croustillantes.