

Caviar d'aubergine



Temps de préparation :

10 minutes



Temps de cuisson :

30 minutes



Temps total :

40 minutes

Pour cette recette, il te faut (pour env. 300 g) :

Une grosse aubergine (env. 300g)

1 c.s. de jus de citron

1 gousse d'ail

Sel ou [gomasio](#)

Persil

1 c.s. de ghee (=beurre clarifié) ou
d'huile pour cuisson

Basilic

4 c.s. d'huile d'olive



Pour réaliser la recette :

1. Préchauffer le four à 200°
2. Rincer l'aubergine, la couper en deux, quadriller la chair et badigeonner de ghee fondu ou d'huile pour cuisson et de sel avant d'enfourner env. 30 minutes à 200°
3. Une fois l'aubergine cuite, la laisser refroidir puis prélever la chair à l'aide d'un couteau ou des doigts (avec les doigts c'est plus simple) et placer dans le mixeur
4. Dans le mixeur, ajouter encore la gousse d'ail pressée, les herbes aromatiques, l'huile d'olive, le jus de citron et un peu de sel ou de [gomasio](#)
5. Mixer jusqu'à obtention d'une sauce homogène

Coin des astuces

- Le gomasio est un mélange sel-sésame qui permet d'assaisonner les plats avec une teneur plus faible en sel
- Ce caviar d'aubergine peut être utilisé pour :
 - Napper une viande, un poisson ou du tofu
 - Accompagner un bowl où il peut être utilisé comme une sauce
 - Agrémenter une sauce à salade où il peut être dilué avec de l'huile et du vinaigre
 - Garnir des têtes de champignons de paris rôtis env. 20 min. au four