

Recette de cuisine



LE CAVIARD D'AUBERGINE

Septembre 2022



By Question des Qi Libres

N°3

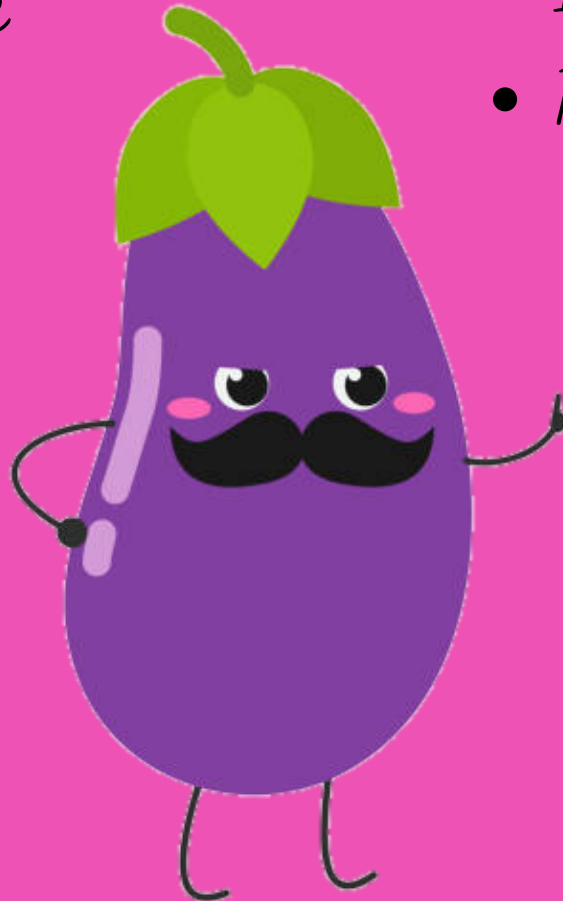
LE CAVIARD D'AUBERGINE

Les ingrédients pour 6 personnes

3 Grosses Aubergines
2 ou 3 Gousses d'ail
1,5 c à c de cumin moulu
1,5 citron jaune
4 tours moulin à poivre
3 c à s huile d'olive

Ustensiles

- Four
- Papier sulfurisé
- 1 cuillère en café
- 1 cuillère à soupe
- 1 couteau
- 1 Bol
- Pinceau culinaire



LE CAVIARD D'AUBERGINE

Préparation

- 1- Préchauffer le four à 180°C (th 6)
- 2- Laver, puis couper les aubergines en 2 dans le sens de la longueur
- 3- Quadrier la chair sans percer la peau
- 4- Déposer les aubergines sur une plaque préalablement revêtue d'une feuille de papier cuisson
- 5- Enfourner 25 à 30 min, puis sortir du four et laisser refroidir
- 6- En attendant la cuisson, préparer le jus de citron jaune, éplucher et écraser l'ail
- 7- Les aubergines ayant suffisamment refroidie, prélever la chair et la déposer dans un saladier.
- 8- Puis y ajouter le jus de citron, l'ail préalablement pressé, le cumin, sel, poivre et les 3 cuillères à soupe d'huile d'olive. Mélanger
- 9- Réserver au frais 2h

*Servir frais sur de petites tranches de pain frais
ou avec des crudités en apéro ou en entrée*

LE CAVIARD D'AUBERGINE



Bon appétit !!!!!

Vous pouvez retrouver toutes les publications sur:

Mes réseaux sociaux :



questiondesqilibres



@coaching.questiondesqilibres

*Les versions téléchargeables en PDF
sur mon site web :*

<https://questiondesqilibres.webador.fr>



By Question des Qi Libres