

Recette végétalienne : caviar d'aubergines au curcuma

- Recette bio
- Recette sans gluten
- Recette végétalienne



Pour 4 personnes

Temps de préparation : 10 min

Temps de cuisson : 50 min

Ingrédients

- 2 aubergines bio
- 4 gousses d'ail frais
- 2 cuillères à café de curcuma
- 1 cuillère à café de cumin
- Huile d'olive
- Sel

1. Épluchez les gousses d'ail et les couper en trois dans le sens de la largeur.
2. Coupez les aubergines en deux dans le sens de la longueur.
3. Incisez les tranches d'aubergines sur la longueur à l'intérieur et glissez les morceaux de gousse d'ail dans l'incision.
4. Mettre la demie aubergine sur une feuille de papier aluminium et saupoudrez de sel et d'une demi-cuillère à café de curcuma. Ajoutez un filet d'huile sur le dessus et refermez la feuille d'aluminium pour faire une papillote.
5. Faites de même pour les 3 autres morceaux. Et mettez les papillotes d'aubergines dans un plat allant au four.
6. Cuir au four 50 minutes thermostat 4.
7. Déballez les papillotes, retournez les pour retirer la peau.
8. Mettez les aubergines pelées avec le cumin dans un blender et mixez. Rectifiez l'assaisonnement

à votre convenance.

Le conseil de Karen

A servir frais sur des petits toasts à l'apéro ou en entrée. Autres recettes avec des aubergines : [ratatouille au riz](#), [nems d'aubergines à la viande hachée](#), [poêlée d'aubergine et de poivron aux anchois](#).
Aujourd'hui c'est la 100ème recette publiée :)