

## ***Baba ganoush : trempette santé !***

ACCOMPAGNEMENTS - RECETTES - SAUCES ET CONDIMENTS



NOMBRE DE PORTION : 1 1/2 - 2 TASSES

---

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 MIN

---

TEMPS DE CUISSON : 40-50 MIN

---

TEMPS DE REPOS :

---

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

---

CONGÉLATION: NON

## Ingrédients

---

- 2 petites aubergines
- Filet d'huile végétale
- 2 gousses d'ail, hachées finement
- 2 c. table de jus de citron
- ¼ tasse de tahini
- ¼ tasse d'huile d'olive
- 2 c. table de yogourt grec nature
- ¼ c. thé de cumin, de paprika (ou plus au goût)
- Sel et poivre au goût

Garniture : persil haché et filet d'huile d'olive

## Préparation

---

1. Préchauffer le four à 400 F.
2. Couper les aubergines en deux sur la longueur.
3. Brosser un peu d'huile végétale sur la chair.
4. Déposer, chair vers le bas, les demies aubergines.
5. Cuire entre 40-50 minutes jusqu'à ce que la chair soit bien cuite. Lorsque vous presserez sur la peau, votre doigt s'enfoncera facilement.
6. Sortir les aubergines et laisser refroidir. À l'aide d'une cuillère, retirer la chair et la mettre dans le robot.

7. Ajouter le reste des ingrédients sauf la garniture et passer au robot jusqu'à ce que le tout soit onctueux. Quelques minutes sans plus.
8. Ajuster l'assaisonnement.
9. Servir avec un filet d'huile d'olive et du persil.