

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.