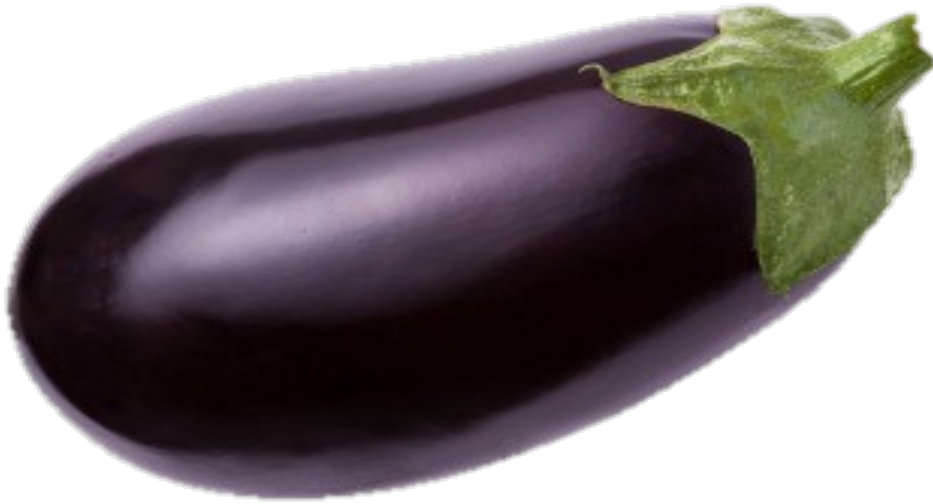


Babaganouche

Caviar d'aubergine



Le babaganouche est en faite le nom arabe du caviar d'aubergine.

Riches en sels minéraux et en vitamines les fines herbes enrichissent l'aubergine qui n'est pas vraiment une star de ce coté là.

Pour 4 personnes

Préparation : 15min Cuisson : 1h

Ingrédients :

- 2 aubergines moyennes.
- 2 branches de menthe
- 2 branches de coriandre
- 2 branches de persil plat
- 2 CS de caillé de chèvre frais
- 2 CS d'huile d'olive

Recette :

- Préchauffer le four à 220°C
- Lavez les aubergines, essuyez-les, piquez les avec une fourchette et posez les sur la plaque du four.
- Les mettre à cuire au four 1h jusqu'à ce qu'elles soient bien colorées et grillées.
- Sortez-les et laissez-les tiédir pour ne pas vous brûler.
- Coupez-les en 2 dans le sens de la longueur et, avec une CC, récupérez leur chaire et mettez-la dans le bol du mixer ou dans un mortier .
- Récupérez aussi un peu de peau grillée (10% du poids de la chaire, 10g pour 100g) et ajoutez-la.
- Pilez le tout au mortier ou bien faites tourner le mixer par à-coups de façon à obtenir une jolie marmelade et pas une purée liquéfiée.
- Débarrassez-la dans un saladier.
- Équeutez, lavez et hachez la marjolaine, la menthe, la coriandre et le persil plat.
- Mélangez tout cela dans la marmelade d'aubergine avec une cuillère.
- Ajoutez une CS de caillé de chèvre et 2 CS d'huile d'olive
- Salez, poivrez et remuez encore.
- Réserver au frais.

Recette extraite du livre :

Alain Ducasse -Nature simple, sain et bon

Édition A Ducasse.

Auteurs :

- Alain Ducasse
- Paule Neyrat (diététicienne)
- Christophe Saintagne qui a réalisé les recettes.