



## CAVIAR D'AUBERGINE

Pour un apéro qui sent bon l'été !

 10 heures 1 heure et 10 minutes 8 portions

## INGRÉDIENTS

- 2 grosses d'aubergine
- 2 gousses d'ail
- 2 cuillères à soupe moyennes d'huile d'olive vierge extra (20 g)
- Sel & Poivre

## MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffer le four à 170°C.
- 2° Fendre en deux les aubergines et les inciser à l'intérieur. Saler et poivrer.
- 3° Mettre l'ail coupé en 4 dans les incisions et à l'aide d'un pinceau napper d'huile d'olive. Mettre les aubergines dans de l'aluminium et les cuire au four chaud pendant 60 minutes.
- 4° Sortir les aubergines et les ouvrir une fois refroidies. Extraire la pulpe et la malaxer grossièrement. Vous pouvez parsemer un peu de sésame grillé sur le dessus avant de servir. [Crédit photo "Les plaisirs sains"]

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

|                     | PAR 100 g | PAR PORTION (76 g) | % AR |
|---------------------|-----------|--------------------|------|
| ÉNERGIE             | 32 kcal   | 24 kcal            | 1 %  |
| PROTÉINES           | 1 g       | 1 g                | 2 %  |
| GLUCIDES            | 3 g       | 2 g                | 1 %  |
| SUCRES              | 2 g       | 2 g                | 2 %  |
| LIPIDES             | 3 g       | 3 g                | 4 %  |
| ACIDES GRAS SATURÉS | 1 g       | 0 g                | 2 %  |
| FIBRES ALIMENTAIRES | 3 g       | 2 g                | 8 %  |
| SODIUM              | 967 mg    | 735 mg             | 31 % |