



POIS CHICHE À L'ORIENTALE

Une recette végétarienne et peu calorique pour voyager en quelques minutes.

 10 minutes 25 minutes 2 portions

INGRÉDIENTS

- 1 boîte moyenne de pois chiche, appertisé, égoutté (265 g)
- 1 unité grosse d'aubergine, crue (330 g)
- 2 unités grandes de citron, pulpe, cru (190 g)
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'arachide (4 g)
- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile d'olive vierge extra (10 g)
- 2 grammes de coriandre, fraîche

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffez le grill de votre four. Coupez l'aubergine dans le sens de la longueur après l'avoir lavée. Piquez sa peau à la fourchette et déposez-la côté chair en dessous sur une feuille de cuisson huilée (huile arachide) déposée sur la plaque du four.
- 2° Mettez sous le grill 15 minutes, jusqu'à ce que la peau se boursouffle et la chair soit tendre. Après les avoir laissées tiédir, pelez-les et coupez leur chair en dés.
- 3° Dans un saladier, mélangez le jus d'un citron, du sel, du poivre puis émulsionnez avec l'huile d'olive. Retirez la peau de l'autre citron et coupez la chair en dés. Ajoutez-les à la sauce comme l'aubergine, la coriandre et les pois chiches. Mélangez délicatement, servez frais !

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (376 g)	% AR
ÉNERGIE	24 kcal	89 kcal	4 %
PROTÉINES	3 g	11 g	22 %
GLUCIDES	7 g	25 g	10 %
SUCRES	1 g	5 g	5 %
LIPIDES	3 g	11 g	16 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	2 g	8 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	12 g	46 %
SODIUM	79 mg	295 mg	12 %