

AUBERGINES RÔTIES AUX ÉPICES, FÊTA ET ROQUETTE

 4 portions

INGRÉDIENTS

- 4 aubergines
- 2 cuillères à soupe moyennes d'huile d'olive vierge extra (20 g) ou de ghee (beurre clarifié)
- 1 CC de graines de coriandre concassées
- 1 CC de graines de cumin concassées
- 2 poignées de roquette
- 150 grammes de fromage type feta, au lait de vache, à l'huile et aux aromates
- Vinaigrette à base d'huile d'olive, jus et zeste de citron, 1CS de sirop d'érable, poivre et sel

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffer le four à 180°
- 2° Lave les aubergines, ôtez le pédoncule et coupez les en 2 dans le sens de la longueur. Disposez les côté peau sur une plaque de four recouverte d'une feuille de papier cuisson.
- 3° Dans une petite casserole, faire chauffer l'huile, ajouter le cumin et la coriandre concassés. A l'aide d'un pinceau, badigeonnez la chair des aubergines d'huile aux épices. Enfourez pour une heure.
- 4° Préparez la vinaigrette
- 5° Quand les aubergines sont cuites, répartissez les dans les assiettes, émiettez la fêta, parsemez de roquette et arrosez avec la sauce

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (228 g)	% AR
ÉNERGIE	82 kcal	188 kcal	9 %
LIPIDES	6 g	15 g	23 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	5 g	25 %
CHOLESTÉROL	10 mg	23 mg	8 %
SODIUM	165 mg	375 mg	16 %
GLUCIDES	2 g	5 g	2 %
SUCRES	2 g	4 g	—
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	5 g	21 %
PROTÉINES	4 g	9 g	—