

Caviar d'aubergines

Préparation : 10 min
Cuisson : 50 min
Haut et Bas : maxi 30 min puis mini
Attente : 15 min

Ingrédients :

Pour 6 à 8 personnes
Utilisez la **cocotte de base***

- 4 aubergines
- 1/2 jus de citron
- 1,5 gousse d'ail
- 30 g d'huile d'olive
- Poivre du moulin
- 10 cl ou 100 g d'eau au fond de la cocotte

*Option grande cocotte :

Dans la grande cocotte, vous réaliserez un caviar avec 6 aubergines (selon la grosseur), en ajoutant un tiers des ingrédients.

Cuisson : 60 min - 15 min d'attente et 20 cl ou 200 g d'eau



Recette adaptable au Vitalité 4000 : voir sommaire

Préparation :

- 1 Lavez les aubergines et déposez-les entières dans la cocotte (elles peuvent se chevaucher). Ajoutez l'eau dans la cocotte, fermez et mettez en cuisson.
- 2 **Une fois les aubergines cuites :**
Coupez les aubergines en 2 dans le sens de la longueur et retirez la pulpe à l'aide d'une cuillère. Laissez égoutter la pulpe des aubergines dans une passoire afin de retirer un maximum d'eau.
- 3 Mettez la pulpe dans un bol.
Ajoutez ensuite l'ail écrasé, l'huile d'olive, le citron et le poivre. Ecrasez et mélangez grossièrement le tout à l'aide d'une fourchette.
- 4 Réservez au frais.

Variante : vous pouvez aussi ajouter de la synergie AGC (recette page 64)

Atouts nutrition : l'aubergine possède un potentiel antioxydant élevé et une grande quantité de fibres, ce qui fait d'elle un allier contre les radicaux libres et les maladies cardio-vasculaires mais aussi pour le transit et la satiété.