



TARTARE D'AUBERGINE

POUR 4 PERSONNES

- 1 oignon
- 300 g d'aubergine
- 2 c. s. d'huile d'olive
- 2 c. s. de concentré de tomate
- 1 c. c. de paprika
- ½ c. c. de sel

- 80 g de câpres
- 2 c. s. de ketchup
- 1 c. c. de moutarde
- 1 c. c. de sambal oelek

- 150 g de pain blanc
- 1 c. s. de câpres

VOICI COMMENT FAIRE

1. Aubergine: peler l'oignon, le couper avec l'aubergine en morceaux d'env. 2 cm, hacher finement au hachoir électrique. Bien faire chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive. Faire sauter l'aubergine et l'oignon env. 5 min en remuant. Ajouter le concentré de tomate et faire sauter un instant en remuant, relever de paprika, saler. Verser la préparation dans un grand bol, laisser refroidir.

2. Sauce: égoutter les câpres, les hacher finement au hachoir électrique, incorporer à la masse d'aubergine avec ketchup, moutarde et sambal oelek.

3. Dressage: couper le pain en tranches d'env. 1 cm d'épaisseur, les faire dorer par portions dans un grille-pain. Retirer, laisser tiédir un peu sur une grille. Dresser le tartare d'aubergine, égoutter les câpres et les répartir dessus. Servir avec les tranches de pain.

Suggestion: ciseler ½ bouquet de persil, incorporer au tartare au moment de servir.

Mise en place et préparation:

env. 30 min

Valeur nutritionnelle: portion (1/4):

190 kcal / lip 6 g / glu 25 g / pro 5 g

Liste de courses

Ces ingrédients sont disponibles dans votre Coop Pronto.



En collaboration avec

Betty Bossi