

TARTINADE DE BABA GANOUSH

Les épiciennes, Montréal



5 pots
de 250 grammes

15 pots
de 250 grammes

20 pots
de 250 grammes

2	Aubergine moyenne	6	8
$\frac{1}{2}$ boîte	Pois chiches en conserve	$1\frac{1}{2}$ boîte	3 boîtes
$\frac{1}{2}$ tasse	Tahini	$1\frac{1}{2}$ tasse	3 tasses
4 gousses	Ail haché	12	16
$\frac{1}{2}$ bouquet	Persil, haché	$1\frac{1}{2}$ bouquet	3 bouquets
1	Jus d'un gros citron	3	4
3	Oignon	9	12
1 c. à thé	Poivre	3 c. à thé	4 c. à thé
1 c. à table	Huile d'olive extra vierge	3 c. à table	4 c. à table

Préparation:

- Préchauffer le four à 400°F.
- Couper les queues des aubergines et faire des entailles dans la peau à plusieurs endroits.
- Placer les aubergines entières sur une plaque à biscuit et mettre au four 45 minutes ou jusqu'à ce que les aubergines soient tendres.
- Retirer les aubergines et laisser tiédir.
- Retirer la peau de la chair de l'aubergine.
- Et placer la chair dans le bol du robot culinaire et ajouter tous les ingrédients.
- Bien mélanger jusqu'à ce que la texture du mélange soit soyeuse et uniforme.
- Placer au réfrigérateur ou congeler.

Utiliser le mélange en sandwich, en trempette pour les légumes ou encore pour tartiner les canapés.

Coût la portion: 0.75 \$ pour 250 grammes (en épicerie 2.99 \$)

Saviez-vous que ...

L'aubergine est originaire de l'Inde et est consommée en Asie depuis plus de 2 500 ans. La variété la plus connue, tant en Amérique du Nord qu'en Europe, est l'aubergine pourpre foncé de forme allongée. On devrait peler l'aubergine de grande taille pour en enlever l'amertume avant de la cuire. La ratatouille, le baba ghanoush et la moussaka sont des préparations dans lesquelles l'aubergine est indispensable. Ce légume est une bonne source de potassium.

