

CRÈME D'AUBERGINE

Samedi 24 Mars 2018

Pour un apéritif ou un repas sur le pouce :

Crème d'aubergine :1pp- 1 sp le petit pot

- 1 aubergine *
- 1 cuillerée à café d'huile de sésame
- 1 gousse d'ail*
- jus d'un citron bio*
- une dizaine de tiges de persil*
- sel poivre blanc

Préchauffer le four 240 ° (th 8)

Envelopper l'aubergine dans du papier alu et l'enfourner 30 minutes

La sortir du four et du papier alu. La fendre en deux et récupérer la pulpe

Mettre cette pulpe dans un mixeur avec la gousse d'ail écrasée, 2 cuillerées à café de jus de citron, la cuillerée à café d'huile de sésame, le sel, le poivre et le persil.

Mixer pour obtenir une crème lisse à conserver au frais



Comme je n'avais pas de purée de sésame, j'ai mis de l'huile de sésame mais je referai cette crème avec de la purée de sésame

Pour le repas du soir :1 tranche de jambon de dinde + 1

tranche de jambon allégé (2pp- 1 spl) -2 tranches de pain de mie ww + 30 g de crème d'aubergine (3pp- 3 spp) -mousse fraise avec 2 petits suisses 0 % (1pp- 1 sp). Total : 6pp- 5 spl

Très bon début de week-end et bon courage à celles et ceux qui travaillent

Lilou3158 (blog : cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés