

AUBERGINE

AVANTAGES: l'aubergine à un fort pouvoir antioxydant, en particulier sa pelure. Il est fort peu calorique et renferme des fibres alimentaires. il a une bonne teneur en Manganèse, cuivre, vitamine B1 et B6.

PURÉE D'AUBERGINE AU SÉSAME

126 calories

20 minutes

4 personnes:

700 g d'aubergines

1 petite gousse d'ail

1 cs de graines de sésame

1 cc de graine de coriandre

3 cs d'huile d'olive

2 à 3 cs de lait de coco non sucré

1 morceau de gingembre frais (1cm)

sel, poivre

1. Lavez les aubergines, laissez-les entières et piquez-les avec une fourchette. Posez-les sur le plateau tournant et faites-les cuire aux micro-ondes à 700 watts pendant 9 minutes 30.

2. Pendant ce temps faites chauffer une poêle à revêtement antiadhésif et faites sauter les graines de sésame sans ajouter de matières grasses.

3. Sortez les aubergines du micro-ondes, laissez-les tiédir un peu, puis ouvrez-les en deux et prélevez la chair avec une cuillère à soupe. Hachez-la au robot et réservez-la dans un saladier.

4. Pelez la gousse d'ail et le gingembre, hachez-les finement. Mettez-les dans le saladier. Ajoutez l'huile d'olive et le lait de coco (2 ou 3 cuillères selon le goût), assaisonnez de sel et de poivre, mélangez bien. Incorporez enfin les graines de coriandre et de sésame.

Servez tiède ou bien frais.

JE VEUX SAVOIR: l'aubergine à un fort pouvoir antioxydant, en particulier sa pelure. Il est fort peu calorique et renferme des fibres alimentaires. il a une bonne teneur en Manganèse, cuivre, vitamine B1 et B6.