

Accueil > Aller saine et saines > Caviar d'aubergine à la minute



## CAVIAR D'AUBERGINE A LA MINUTE

Apports nutritionnels par personne :



SUCRE  
1 carrés\*



GRAISSE  
0,5 carrés\*\*

### INGRÉDIENTS

- 2 grosses aubergines très fermes
- 2 tomates bien mûres
- 3 grosses gousses d'ail
- 1 trait de vinaigre de Xérès
- 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive extra-vierge bien fruitée
- 3 cuillerées à soupe de feuilles de persil plat
- Gros sel marin, poivre noir du moulin

NOMBRE DE PERSONNES

4 personnes

### PRÉPARATION

PRÉPARATION  
10 min

CUISSON  
20 à 25 min

1. Préchauffez le four à sa température la plus élevée (280-300 °C) ou allumez un barbecue. Sur une plaque à rebord ou dans un grand plat à four (ou à même le grill si vous procédez au barbecue), disposez les aubergines, les tomates et l'ail non épluchés. Laissez griller les légumes en les retournant régulièrement jusqu'à ce qu'ils soient tendres et noircis sur toute la surface, ce qui prend environ 20 à 25 minutes.
2. Posez-les sur une grande planche et travaillez rapidement. Retirez la chair de l'aubergine avec une cuillère et hâchez-la au couteau. Mettez-la dans un saladier. Pelez l'ail et écrasez-le avec une fourchette. Retirez la peau de la tomate et coupez la chair en petits morceaux. Réunissez le tout dans le saladier. Hâchez finement les feuilles de persil, ajoutez-les, puis ajoutez l'huile d'olive et le vinaigre, salez et poivrez, et mélangez vivement avec une fourchette. Goûtez pour rectifier la quantité de sel ou de vinaigre, et servez très vite cette salade se déguste tiède.

### L'ASTUCE DE CHEF

Parmi les innombrables recettes de caviar d'aubergine existant au monde, celle-ci était dans les années 90 la spécialité d'une célèbre taverne de île de Rhodes. Les légumes étaient grillés à la minute dans un four à pain et la salade était assemblée à votre table. Les jours où vous faites un barbecue, c'est l'accompagnement idéal des viandes grillées. Attention à l'ail : il doit être bien frais, sans germe. S'il est plus vieux, coupez-le en deux et dégermez-le avant de le faire griller.

[Télécharger la recette](#)

#### Références

1. \* 1 carré de sucre = 5g de glucides
2. \*\* 1 carré de graisse = 10g de lipides

### D'AUTRES RECETTES QUI POURRAIENT VOUS PLAIRE



Epinards au yaourt

[EN SAVOIR PLUS](#)



Ceviche de Dorade

[EN SAVOIR PLUS](#)



Soupe de lentilles corail & lait de coco

[EN SAVOIR PLUS](#)



Quiche au thon et légumes du soleil

[EN SAVOIR PLUS](#)

[VOIR TOUTES LES RECETTES](#)

7000043211 - 09/2023