

Caviar d'aubergines allégé



🍴 4 portions · ⌚ prep. 5m · 🕒 cuisson 20m

🌱 sulfites

Caviar d'aubergines léger au concentré de tomate, vinaigre balsamique et marjolaine. Se conserve 3 jours au réfrigérateur.

France

INGRÉDIENTS

☐ aubergine	4	☐ ail	1 gousse
☐ oignon	1	☐ persil	1 cuil. soupe
☐ huile d'olive	1 cuil. soupe	☐ marjolaine, <i>ciselée</i>	1 cuil. soupe
☐ vinaigre balsamique	1 cuil. soupe	☐ sel	
☐ jus de citron	2 cuil. soupe	☐ poivre	
☐ concentré de tomate	1 cuil. soupe		

PRÉPARATION

Accompagner de gressins ou de pain à la pomme de terre. Se conserve 3 jours au réfrigérateur.

1. Couper les *aubergine* en deux dans le sens de la largeur. Entailler la chair.
2. Cuire à la vapeur avec l'*oignon* pendant *15 minutes* ou au micro-ondes *5-7 minutes*, jusqu'à ce que la chair soit complètement molle.
3. Racler à la cuillère pour récupérer la chair. Si l'aubergine contient beaucoup de pépins, éliminer le centre.
4. Mixer l'aubergine et l'oignon au *mixeur*, puis ajouter l'*huile d'olive*, le *vinaigre balsamique*, le *jus de citron*, le *concentré de tomate*, l'*ail* (dégermé), le *persil*, la *marjolaine*, du *sel* et du *poivre*. Mixer à nouveau.
5. Ajouter un peu de citron si la pâte est trop épaisse. Servir bien frais.

[tartinade](#)