

Aubergine sur le BBQ, sauce au yogourt et ciboulette



Cette recette peut être servie en entrée légère ou en accompagnement. Vous pouvez également ajouter quelques graines de grenade ou des noix concassées pour ajouter une touche de croquant et de douceur à votre plat. Bon appétit !

Préparation 15 min

Cuisson 10 min

Portions 4

Nutrition Facts (per serving)

Calories 188

Lipides 16

Glucides 10

Fibres 4

Protéines 4

Sodium 146

Ingrédients

Pour les aubergines grillées :

- 1 grosse aubergine
- 60 ml (¼ tasse) d'huile d'olive
- Le jus d'un citron (ou 60 ml / ¼ tasse)

- 10 ml (2 c. à thé) de sumac
- 5 ml (1 c. à thé) d'herbes italiennes séchées
- 2.5 ml (½ c. à thé) de flocons de piments (ajustez selon votre préférence de piquant)
- Poivre et sel, au goût

Pour la garniture :

- 60 ml (¼ tasse) de fromage feta émietté
- Quelques feuilles de basilic frais, ciselées
- Ciboulette ciselée

Pour la sauce au yogourt :

- 60 ml (¼ tasse) de yogourt nature
- 15 ml (1 c. à soupe) de ciboulette fraîche, hachée
- 5 ml (1 c. à thé) de moutarde de Dijon
- Le jus d'un demi citron (ou 30 ml / 2 c. à soupe)
- Poivre noir moulu, au goût

Préparation

1. Préchauffez votre barbecue à feu moyen-élevé.
2. Couper les aubergines en tranches d'environ ½ pouce d'épaisseur.
3. Dans un bol, mélanger l'huile d'olive, le jus de citron, les flocons de piments, les herbes séchées, le sumac, le sel et le poivre. Badigeonnez les tranches d'aubergine de chaque côté avec ce mélange d'huile assaisonnée.
4. Placer les tranches d'aubergine sur le barbecue préchauffé et griller environ 5 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'elles soient bien tendres et dorées. Bien les surveiller pour éviter qu'elles ne brûlent.
5. Pendant la cuisson, mélanger le yogourt, la ciboulette fraîche, le jus de citron, le poivre noir et la moutarde de Dijon. Réservez au réfrigérateur.
6. Déposer les aubergines grillées dans une assiette de service. Verser la sauce et ajouter le fromage feta émietté et les herbes fraîches. Déguster aussitôt !

Notes

Se conserve jusqu'à 4 jours au réfrigérateur dans un contenant hermétique, sans les garnitures.



Gabrielle Simard – Créatrice culinaire