

Aubergine rôtie avec sauce tahini au yogourt



Cette aubergine rôtie est l'un de mes plats préférés pour les soirées où je veux quelque chose de réconfortant et simple à préparer. L'alliance de l'onctuosité du yogourt tahini avec l'aubergine fondante et la touche subtile de l'huile pimentée au sumac est irrésistible. Ce plat est également polyvalent : servez-le en entrée pour impressionner vos convives, ou ajoutez une protéine, comme de la dinde hachée, pour un repas complet et équilibré. C'est une option idéale pour un repas léger mais satisfaisant.

Préparation 10 min

Cuisson 65 min

Portions 2 (or 4 as an appetizer)

Nutrition Facts (per serving)

Calories 390

Lipides 27

Glucides 20

Fibres 9

Protéines 17

Sodium 640

Ingrédients

Pour l'aubergine :

- Une aubergine, coupée en quatre sur la longueur

- 2,5 ml (½ c. à thé) de sel

Huile pimentée au sumac :

- Le jus d'un demi-citron (20 ml ou 1,5 c. à thé)
- 10 ml (2 c. à thé) d'huile pimentée
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive extra vierge
- 2 gousses d'ail, hachées
- 10 ml (2 c. à thé) de sumac séché

Pour le service :

- 15 ml (1 c. à soupe) de tahini (beurre de sésame)
- 250 ml (1 tasse) de yogourt grec nature 0 %
- 15 ml (1 c. à soupe) de noix de pin
- Persil et menthe, au goût

Préparation

1. Préchauffer le four à 175°C (350°F) et tapisser une plaque de cuisson de papier parchemin.
2. Badigeonner l'aubergine avec l'huile d'olive, saupoudrer de sel, et placer sur la plaque. Rôtir au four pour 1 heure, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'elle soit tendre et dorée.
3. Pendant ce temps, dans une petite casserole, mélanger les ingrédients pour l'huile pimentée. Chauffer 2 à 3 minutes, puis mettre de côté.
4. Dans un petit bol, mélanger le yogourt et le tahini. Étaler ce mélange sur deux assiettes.
5. Lorsque l'aubergine est prête, répartir dans les assiettes sur le yogourt. Arroser avec l'huile pimentée chaude, puis garnir de noix de pin, de persil et de menthe. Servir et déguster.

Notes

Se conserve au réfrigérateur pendant 3 à 4 jours, ne peut pas être congelé.

Pour un plat plus riche en protéines, il est possible d'ajouter de la dinde ou du bœuf haché sur l'aubergine.



Sophie Idris – Nutritionniste Diététiste à Montréal
Nutritionniste Diététiste à Montréal