



Torah-Box.com

j u d a ï s m e e n t r e f e m m e s

L'AUBERGINE À L'ISRAELIENNE 30MN TOP CHRONO !

Pour 4 personnes Temps de préparation : 5mn cuisson : 25mn Difficulté : facile

INGREDIENTS

2 aubergines de tailles moyennes
2 branches de coriandre fraîche
1 tomate ferme
3 cuillères à soupe de Tehina
2 cuillères à soupe de za'atar
1 cuillère à soupe de paprika
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
sel et poivre



REALISATION

Lavez bien les aubergines, et coupez-les dans la longueur. Vérifiez qu'il n'y a pas de traces d'insectes. Mettez-les dans un plat qui va au micro-onde et couvrez les d'un film alimentaire spécial micro-onde. Cuisez les 15mn a forte puissance. Puis sortez-les du film en faisant bien attention de ne pas vous brûler avec la vapeur. Salez et poivrez la chaire des aubergines, mettez un filet d'huile d'olive et enfournez-les sur le mode Grill afin de leur faire prendre une belle couleur. Laissez-les griller pendant 5 bonnes minutes en vérifiant bien qu'elles ne brûlent pas. Sortez-les et lorsqu'elles auront refroidies, ajoutez-y la tomate concassée, des feuilles de coriandre fraîche, et de la tehina. Saupoudrez les d'épices et servez les encore tièdes.

Bon appétit