

proposé par: Lydie à jeu 12 jun 2008 19:23:25 CEST



## description&nbsp;

Une petite entrée rafraichissante

## ingrédients&nbsp;

1 aubergine moyenne

1 boîte de pois chiches (265 g)

2 gousses d'ail

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Sel, poivre à votre convenance

## préparation&nbsp;

- Faites cuire l'aubergine dans le four, perso je le fais au micro onde pleine puissance 850 w pendant 8 mn, en n'oubliant pas de la percer préalablement avec une fourchette

- L'ouvrir et la racler dans une assiette, jeter la peau

- Dans un mixer mettre les pois chiches rincés et égouttés, la chair de l'aubergine, l'ail et l'huile d'olive
- Hacher en plusieurs fois, jusqu'à obtenir une consistance lisse et un peu crémeuse
- Mettre du sel et du poivre selon votre convenance, perso, je ne mets rien
- Mettre dans un récipient et conserver au frais jusqu'au moment de servir.
- Consommer rapidement dans les 3 jours maximum

**remarques&nbsp;**

Se sert sur du pain ou des petits toasts

<b>durée&amp;nbsp;</b>	10 min	<b>difficulté&amp;nbsp;</b>	très facile
<b>nb de personnes&amp;nbsp;</b>	4 personnes	<b>assaisonnement</b>	
<b>origine pays/région&amp;nbsp;</b>		<b>coût&amp;nbsp;</b>	
<b>végétarien&amp;nbsp;</b>	1	<b>sans lactose</b>	1
<b>diététique</b>	1	<b>sans gluten</b>	1
<b>kilo-calories</b>		<b>kilo-joules</b>	
<b>lipides</b>		<b>unités de glucides</b>	
<b>protéines</b>		<b>glucides</b>	