

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



description

Une petite entrée rafraichissante

ingrédients

1 aubergine moyenne

1 boite de pois chiches (265 g)

2 gousses d'ail

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Sel, poivre à votre convenance

préparation

- 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 **

Se sert sur du pain ou des petits toasts

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