



# Trempelette végétane à l'aubergine et à la tomate

L'aubergine est un ingrédient populaire dans plusieurs régions du Moyen-Orient. Cette recette combine l'aubergine et la tomate pour créer une trempelette végétane délicieuse pour toute la famille.



**Portions**  
6



**Temps de préparation**  
15 Minutes



**Temps de cuisson**  
60 Minutes



**Contributeur**  
Niloufar Deilami, MPH RD

- 3 Aubergines
- 2 Tomates Roma, en dés
- 1 Oignon moyen, haché
- 2 Gousses d'ail, hachées
- 1 c. à s. Pâte de tomates
- 1 c. à s. Huile d'olive
- 1 c. à thé Curcuma

1. Préchauffer le four à 400 °F
2. Emballer les aubergines dans du papier d'aluminium
3. Cuire les aubergines pendant 40 à 60 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient bien tendres. Une fois prêtes, les laisser refroidir. Peler la peau et piler la chair à l'aide d'une fourchette.
4. Poêler les oignons à feu moyen et ajouter le curcuma.
5. Lorsque les oignons sont bien dorés, ajouter la pâte de tomates. Poêler pendant 5 minutes, jusqu'à ce que la pâte de tomates devienne rouge foncé.
6. Ajouter les tomates et poêler pendant encore 5 à 7 minutes ou jusqu'à ce que les tomates commencent à ramollir.
7. Ajouter l'aubergine dans la poêle en remuant. Poêler pendant encore 10 à 15 minutes, jusqu'à ce que les ingrédients soient bien mélangés et que l'eau soit évaporée.
8. Servir avec un pita ou des craquelins au blé entier.

## MESSAGE DES NUTRITIONNISTES

*Cette trempelette est une excellente entrée, mais elle peut aussi faire office de repas principal en y ajoutant des protéines. Pour en faire un repas complet, vous pouvez ajouter des protéines en y incorporant du tofu brouillé, du tempeh ou encore des pois chiches en conserve sans sel ajouté.*



Numérisez le code QR pour visualiser et télécharger **Le Guide alimentaire pour un cerveau en santé** – un outil d'alimentation comprenant une variété d'aliments sains qui fournissent à votre cerveau les nutriments dont il a besoin pour fonctionner au mieux, et contribuent à réduire le risque de démence.

**CCNA**  
Canadian Consortium  
on Neurodegeneration  
in Aging



**CCNV**  
Consortium canadien en  
neurodégénérescence  
associée au vieillissement