



Trempeur 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 trempeur 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 trempeur 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