Caviar d’aubergines recette cookeo



Caviar d’aubergines recette cookeo

80 CALORIES 2 PP 3 SP

Ingrédients pour 4 personnes

1 aubergine

1 cube de bouillon de légumes

100 ml de vin blanc

100 ml d’eau

Sel

Poivre

1 yaourt nature

1 gousse d’ail

1 citron

1 cuillère à soupe d’huile d’olive

Préparation

Pelez l’aubergine et coupez la en morceaux .

Coupez la gousse d’ail en morceaux .

Déposez les morceaux d’aubergine .

Versez un bouillon composé de 100 ml de vin blanc ,100 ml d’eau et un cube de bouillon de légumes émietté.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

Quand la cuisson est terminée ,égouttez la cuve puis déposez les morceaux d’aubergine dans un récipient tel qu’un saladier .

Ajoutez la gousse d’ail coupée en morceaux ,le jus d’un citron que vous avez pressé, le yaourt nature.

Mixez tous les ingrédients puis ajoutez la cuillère à soupe d’huile d’olive puis placez au frigo .

Servez frais .

(adsbygoogle = window.adsbygoogle || []).push({
google_ad_client: "ca-pub-3311867126402452",
enable_page_level_ads: true
});