

Fiche cookeo caviar
d'aubergine une entrée légère

Caviar d'aubergines



Préparation 5 mn

Cuisson 6 mn

81 CAL 2 PP 2 SP

Ingrédients pour 4 personnes.

700 g de cubes d'aubergine pelée
1 citron
1 gousse d'ail pelée, dégermée
6 cl d'huile d'olive
2 càc de cumin en poudre
1 càc de sucre
Sel et poivre
2 càs de feuilles de persil plat

Préparation

Placez les cubes d'aubergine dans le panier vapeur puis dans la cuve, avec 200 ml d'eau.

Cuisson rapide

6 mn

Mixez l'aubergine avec l'ail, l'huile d'olive, le cumin, le sucre, le persil et le jus du citron. Salez et poivrez.

Placez au frigo au moins 4 h.

<http://sport-et-regime.com/category/cookeo/>

<https://www.facebook.com/cookeorecettes/>

Fiche cookeo caviar d'aubergine une entrée légère

Voici une entrée cookeo légère de caviar d'aubergine . Cette recette présente 81 calories 2 PP ET 2 SP