

Recette cookeo été caviar d'aubergines

Cookeo
Moulinex

Caviar d'aubergines



Préparation 5 mn

Cuisson 6 mn

Propoints 1 Calories 45

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 .

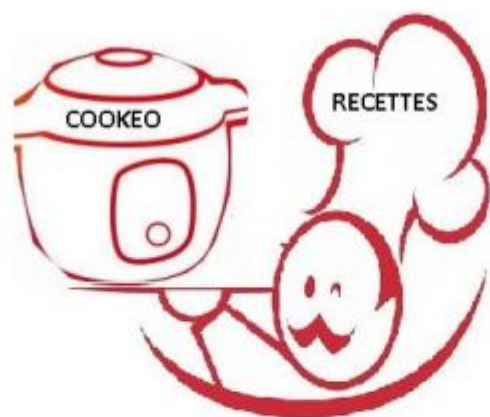
<http://sport-et-regime.com/category/cookeo/>

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

Voici le début d'une série de recettes cookeo pour cet été .

Recette cookeo été caviar d'aubergines . Vous pouvez

imprimez ou créer un PDF de cette
fiche en cliquant sur l'un des 2
onglets en haut à droite de
l'article.



1000 RECETTES COOKEO