

## Un caviar d'aubergine à tartiner sans modération

En ce mois d'août, voici une recette facile et rapide, à réaliser avec très peu d'ingrédients et qui plaira à toute la famille !

### Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 3 grosses aubergines
- 2 gousses d'ail
- Une cuillère à café de piment d'Espelette
- Des épices de votre choix : curry, cumin...
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre



### Durée : 20 minutes de cuisson, 10 minutes de préparation

- **Étape 1** : Faire préchauffer le four à 210°C
- **Étape 2** : Une fois le four chaud, enfournez les aubergines entières (avec la peau) pendant une vingtaine de minutes. Vérifiez la cuisson en vous aidant d'un couteau : s'il rentre facilement, sans avoir à forcer, l'aubergine est cuite !
- **Étape 3** : Épluchez les aubergines cuites en faisant bien attention à ne pas vous brûler : il suffit de retirer la peau.
- **Étape 4** : Déposez les aubergines dans un grand saladier et écrasez-les à l'aide d'une fourchette. Salez, poivez, ajoutez le piment et le curry ainsi que l'huile d'olive (si vous aimez les plats épicés, n'hésitez pas à ajouter plus d'épices que prévu...)
- **Étape 5** : Coupez l'ail finement ou écrasez-le à l'aide d'un presse-ail, et versez-le à la préparation.
- **Étape 6** : Mélangez bien le tout, et laissez reposer au frigo environ une heure avant de déguster.



Et voilà de quoi apporter une touche fraîche, saine, et originale à vos apéros ou repas d'été !

Dégustez le caviar sur de larges tranches de pain grillé ou de ciabatta (pain traditionnel à l'huile d'olive), le tout accompagné de tomates par exemple... vous pouvez également y tremper des gressins, du pain pita ou encore des bâtonnets de crudités (carottes...)...

Bon appétit ;)