

## Purée d'aubergines



### Ingrédients pour 2 personnes :

- 300 g d'aubergines
- 1 grain d'ail
- 1/2 yaourt nature
- 1/2 c à café d'huile
- 1/2 c à soupe de jus de citron jaune
- Basilic, Sel, poivre

**Préparation : 10 minutes**

**Cuisson : 15 minutes**

1. Laver et sécher les aubergines, piquer la peau avec une fourchette. Puis les cuire 40 minutes au four.
2. Peler les grains d'ail et les écraser, puis les hacher très finement.
3. Sortir les aubergines du four puis les ouvrir en 2. Prélever la chair et la hacher grossièrement.
4. Mélanger le concassé d'aubergines avec le yaourt, l'huile d'olive, le jus de citron, le basilic, l'ail, le sel et le poivre.
5. Servir très frais.

### Astuce

Pour un gain de temps, vous pouvez faire cuire les aubergines piquées au micro-ondes pendant 15 minutes.

### Variante

Cette purée peut se servir dans une tomate en entrée, sur une feuille de salade ou sur des toasts. Dans ce cas, attention de ne pas oublier de comptabiliser le pain.

### Valeur nutritionnelle par personne :

Protéines : 3 g

Glucides : 6 g

Lipides : 2,5 g

Energie : 59 Kcal

