

Caviar d'aubergine et pain complet

Pour une pause gourmande



Bienfaits

Anti-inflamatoire et récupération

Préparation

Cuisson de l'aubergine :

1. • Préchauffe ton four à 200°C.
2. • Pose l'aubergine dans un plat et badigeonne-la d'huile d'olive et de sel.
3. • Enfourne 30-40 min jusqu'à ce que la chair soit fondante. Tu peux rajouter un oignon coupé en deux et une gousse d'ail en chemise 10 min avant la fin.

Mélange & assaisonnement :

1. • Récupère la chair avec une cuillère et mixe-la avec l'huile d'olive, l'ail (si toléré), le curcuma et le cumin.
2. • Ajoute une pincée de sel et un filet de citron si ton estomac le supporte.
3. A consommer sur un bon pain complet ou

Ingrédients



1 grosse aubergine



1 C à S d'huile d'olive



1 petit oignon
et 1 gousse d'ail
cuits au four



1 pincée de curcuma



1 pincée de cumin moulu



1 pincée de
sel de mer



1 C à C de jus de citron
(sauf si estomac fragile)