

Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les
recettes

Fatfeh d'aubergines



Imprimer



Commenter

Préparation: **10 min**

Ingrédients 4 personnes

- 2 aubergines
- 1 c. à s. de thym sec ou 3 brins de thym frais (facultatif)
- 3 à 4 gousses d'ail
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Sauce yaourt épices
- 1kg de yaourt de soja
- 3 c. à s. d'huile d'olive
- 2 c. à s. de paprika en poudre
- 2 c. à s. de curcuma en poudre
- 2 c. à s. de sumac en poudre
- 1 c. à s. de cumin en poudre

- 1 c. à c. de gros sel
 - 1 pincée de poivre noir
- Garniture
- 4 c. à c. de tahin
 - Persil frais
 - 1 trait de jus de citron
 - Pignons de pin grillés, amandes grillées ou graines de tournesol ou de courge
 - 1 pincée de sel
 - Pain ou pita sans gluten grillés (facultatif)

1. Remplissez un tiers de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition.
2. Lavez les aubergines et coupez-les en deux dans le sens de la longueur. Taillez chaque moitié en quatre, toujours dans le sens de la longueur, puis en morceaux de la taille d'une bouchée.
3. Déposez les cubes d'aubergine, l'ail dégermé, l'huile d'olive et le thym dans un compartiment du Trio Grand Chef du Vitaliseur et déposez sur le tamis. Faites cuire pendant 15 minutes.
4. Pendant la cuisson, préparez la sauce. Dans un grand bol, mélangez avec un fouet le yaourt de soja, le paprika, le curcuma, le cumin, le sumac, le sel, le poivre noir, et l'huile d'olive.
5. Ajoutez les morceaux d'aubergine à l'ail et au thym au bol de sauce, puis les ingrédients qui composent la garniture.

Cette recette libanaise a été réalisée par [Sarah Safarian](#) pour le [magazine 95° #15 \(juillet-août 2018\)](#)

Son astuce : "Vous pouvez également ajouter des morceaux de pain grillé et/ou un petit bol de riz demi-complet en accompagnement."

Vous allez aussi aimer ...

Pesto d'orties sauvages

Pavés de bœuf aux échalotes

Cabillaud aux pleurotes

Boulettes de sarrasin et tagliatelles de carotte

[Mon compte](#)

[Recettes](#)

[Contact](#)

[CGV](#)

[Newsletter](#)

[+33 \(4\) 94 01 22 61](#)

[Mon compte](#)

[Recettes](#)

[Notre histoire](#)

[Contact](#)

[CGV](#)

[Newsletter](#)

[Facebook](#)

[Pinterest](#)

[Instagram](#)