



Entrées froides aux légumes

Baba ganousch



2h20

TEMPS TOTAL

20 min

PRÉPARATION

1h

CUISON

1h

REPOS

166

CALORIES

Ingrédients
pour **8** personnes

Ingrédients pour la cuisson des aubergines

4 Aubergine
10 Gousse(s) d'ail
1 Huile d'olive
1 Sel

Ingrédients pour le baba ganousch

**85 g Pois chiches en
consERVE**
3 c. à soupe Huile d'olive
1 Citron(s)
5 g Cumin (en poudre)
**1 branche(s) Menthe
fraîche**
1 Sel

Ingrédients pour le dressage

2 Pain(s) Pita
**1 branche(s) Menthe
fraîche**
1 trait Huile d'olive

Étape 1

Préparation des aubergines et de l'ail

- 1 Préchauffer le four à 190 °C (Th. 6-7).
- 2 Bien laver les aubergines. Les couper en deux dans le sens de la longueur à l'aide d'un couteau de chef sur une planche à découper.
- 3 Couper la racine de la tête d'ail puis enrouler cette dernière dans une feuille d'aluminium.
- 4 Disposer les aubergines sur la plaque de four côté chair, ainsi que l'ail emmaillotté.
- 5 Napper d'huile d'olive et saler les aubergines. Enfourner pendant 45 minutes à 1 heure.
- 6 Retirer les aubergines du four, les laisser refroidir pendant 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elles puissent être manipulées sans danger.

Étape 2

Préparation du baba ganousch

- 1 A l'aide d'une fourchette, évider les aubergines rôties et verser la chair dans le bol d'un robot multifonctions.
- 2 Ouvrir la papillote d'ail et retirer la peau des gousses à l'aide d'un couteau d'office. Ajouter les gousses dans le

bol du robot.

- 3** A l'aide d'une passoire, égoutter puis laver les pois chiches.
- 4** Les ajouter dans le robot. Mixer.
- 5** Couper le citron en deux et presser le jus dans un ramequin, prendre soin d'enlever les pépins.
- 6** Ajouter le jus de citron et l'huile d'olive dans le bol du robot. Saler puis ajouter le cumin. Donner quelques tours de mixeur pour homogénéiser la préparation.
- 7** Laver les feuilles de menthe et les détacher de la tige. Les ajouter dans le bol du robot. Donner quelques tours de mixeur.
- 8** Verser le baba ganousch dans un saladier, recouvrir de film alimentaire et placer pendant 1 heure au réfrigérateur.

Étape 3

Dressage

- 1** Déposer les pains pita sur une plaque de cuisson et enfourner pendant 5 minutes environ jusqu'à ce qu'ils soient légèrement grillés.
- 2** Laver la menthe, l'éponger à l'aide de papier absorbant. Empiler les feuilles et les ciseler en fines lamelles.
- 3** Verser de l'huile d'olive sur le baba ganousch, décorer de menthe.
- 4** Couper les pains pita en tranches d'environ 3 cm.
- 5** Servir le baba ganousch frais avec les tranches de pain pita grillé.