



## Caviar d'aubergines

Ingrédients :

3 aubergines  
jus de 1 citron  
1 c.à.c de poudre de cumin  
2 gousses d'ail  
sel, poivre



- Préchauffer le four à 180 °C.
- Laver et sécher les aubergines, les déposer entières dans un plat à four et enfourner pour 25 min.
- Les retourner à mi-cuisson, et terminer par 5 min sous le grill.
- Les laisser refroidir un peu, puis ôter la peau.
- Ecraser la chair avec une fourchette ou les mixer.
- Assaisonner avec le cumin, l'ail écrasé, le jus de citrons, le et poivre.
- Servir avec des morceaux de pita ou des crackers.



## Crème de thon

Ingrédients :

200 g thon au naturel  
50 g tomates séchées  
1 gousse d'ail  
1 échalote  
2 c.à.café de moutarde  
1 c.à.soupe de vinaigre Aceto Balsamico  
peu de sel, poivre  
basilic



- 🐟 Dans un bol, verser le vinaigre sur les tomates et laisser reposer pendant quelques minutes.
- 🐟 Ajouter le thon, l'ail et l'échalote épluchés, le basilic et la moutarde, assaisonner et mixer le tout pour obtenir une masse homogène.
- 🐟 Servir avec des morceaux de pita ou des crackers.



# Hummus



Ingrédients :

1 conserve de pois chiches  
4 c.à.s de Tahini  
2 gousses d'ail  
jus de 1 citron  
sel, poivre



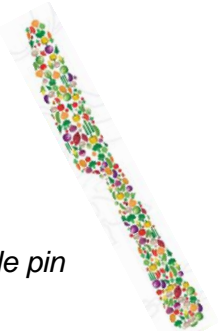
- ❖ Egoutter les pois chiches et les rincer.
- ❖ Enlever la peau de chaque pois chiche.
- ❖ Eplucher l'ail, le mixer avec le Tahini et le jus de citron jusqu'à obtention d'une pâte lisse.
- ❖ Ajouter les pois chiches épluchés et bien mixer. Si la préparation est trop épaisse rajouter un peu d'eau tiède pour obtenir la consistance voulue.
- ❖ Assaisonner.
- ❖ Servir avec des morceaux de pita ou des crackers.



# Tapenade de tomates aux noix de cajou

Ingrédients :

2 tomates moyennes  
3 tomates séchées  
65 g de noix de cajou, amandes ou pignons de pin  
1 gousse d'ail  
65 g d'olives vertes  
1 c.à.s de jus de citron  
peu de sel, poivre



- Griller les noix de cajou dans une poêle puis les hacher grossièrement.
- Couper les tomates et éplucher l'ail.
- Les placer avec tous les ingrédients dans un mixer puis hacher le tout jusqu'à obtention d'une pâte.
- Rectifier l'assaisonnement.
- Servir avec des morceaux de pita ou des crackers.