



Caviar d'aubergines (moutabbal)

Une recette de Luculent! Testé (et mangé) pour vous...

Le caviar d'aubergines, confectionné à partir d'aubergines entières cuites dans leur peau, puis réduites en purée et assaisonnées, est un des mets emblématique du mezzé, une sorte de repas de la cuisine méditerranéenne composé d'un ensemble de plats servis en même temps. Mais ses utilisations sont nombreuses: à la fois préparation à tartiner, salade, accompagnement, voire condiment, il se mariera par exemple très bien avec des grillades au barbecue un peu épicées, auxquelles il apportera à la fois fraîcheur et acidité.

Quantité: 500 ml - Difficulté: Facile - Préparation: 30 min - Cuisson: 40 min - Durée: 1 h 10

Ingrédients

- 900 g d'aubergines
- 2,5 cuillères à soupe de crème de sésame
- 2 cuillère à soupe de jus de citron
- 1 gousse d'ail
- 3 gouttes de fumée liquide (facultatif)
- Huile d'olive
- mélasse de grenade (facultatif)
- piment de Cayenne en poudre
- sel
- persil

Préparation

1. Faire chauffer le four à 210° C.
2. Couper les aubergines en 2 dans le sens de la longueur.
3. Avec un petit couteau, entailler la chair en losange et en profondeur.
4. Huiler très légèrement la surface d'huile d'olive à l'aide d'un pinceau.
5. Disposer les demi-aubergines sur une plaque à pâtisserie, côté peau en dessous.
6. Enfourner et laisser cuire une bonne demi-heure, voire 40 minutes: les aubergines doivent être bien cuites.
7. Sortir la plaque du four et laisser refroidir.
8. Pendant ce temps, peler et réduire l'ail en purée.
9. Presser le citron.
10. Dans un bol, mélanger la crème de sésame, la purée d'ail et le jus de citron.
11. Evider délicatement les aubergines avec une petite cuillère, placer la chair dans un plat, égoutter le jus s'il y en a, puis la réduire en purée avec un pilon presse-purée, sans trop

l'écraser.

12. A l'aide d'une fourchette, incorporer doucement la préparation à base de crème de sésame à la purée d'aubergines jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.
13. Saler et éventuellement ajouter la fumée liquide.
14. Transvaser dans un plat de service.
15. Saupoudrer d'une légère couche de piment de Cayenne.
16. Arroser d'un filet de mélasse de grenade et d'un filet d'huile d'olive.
17. Couvrir avec du film alimentaire et réfrigérer.
18. Au moment de servir, décorer avec quelques brins de persil.

Remarques ou suggestions

- Dans la recette traditionnelle, les aubergines sont grillées directement à la flamme, ce qui leur donne un goût fumé qu'il est impossible d'obtenir en les faisant cuire autrement. Lorsque cela est possible, ne pas hésiter à les faire cuire entières au barbecue pendant environ 45 minutes, sans s'inquiéter si la peau brûle.
- On peut aussi faire cuire les aubergines à la vapeur, même si cela aura un impact sur le goût. Compter environ 7 minutes en autocuiseur type Instant Pot ou Ninja Foodi, en configuration vapeur (et non en pression).

Ingrédients originaux

- Crème de sésame (Tahine)
- Mélasse de grenade
- Fumée liquide