

Baba ganoush

Par Pauline Petillo



Niveau de difficulté	Facile
Coût	Bon marché
Temps de préparation	20 min
Temps de cuisson	50 min
Temps de repos	15 min

Régal
Nature

Catégories : Légumes, Alimentation saine, Apéritifs, Cuisine tendance, Etranger, Idée repas saine et gourmande, Recette vegan, Recette végétarienne, Recettes du monde

Découvrez notre recette facile pour apprendre à préparer un délicieux baba ganoush maison ! Cette petite sauce apéro d'origine libanaise, et à base de purée d'aubergines rôties, plaira à tous les gourmands.

Pour 4 personnes

Ingrédients

4 Aubergines
1/2 Tête d'ail
1 c. à soupe Tahini
1 Citron
1 c. à café Cumin moulu
1 c. à café Paprika
6 brins Coriandre
2 c. à soupe Pignons de pin
1 c. à café Graines de sésame
Huile d'olive
Sel

Réalisation

- 1 Commencez cette **recette de baba ganoush** en préchauffant le four à 180 °C.
- 2 Coupez les **aubergines** en deux dans le sens de la longueur.
- 3 **Huilez et salez la demi-tête d'ail** et enveloppez-la dans de l'aluminium.
- 4 Disposez les aubergines et l'ail sur une plaque du four couverte de papier cuisson. Enfourez-les pour 45 min. Laissez-les ensuite refroidir.
- 5 Prélevez la chair des aubergines. Retirez la peau des gousses d'ail. Mixez l'aubergine et l'ail confit grossièrement.
- 6 Pressez le **citron**. Mélangez le jus, le **tahini** et un peu d'eau. Salez puis ajoutez le **cumin** et le **paprika**. Incorporez ce mélange dans la purée aux aubergines.
- 7 Torréfiez les **pignons de pin** et le **sésame** à la poêle à sec pendant 3 min.
- 8 Ciselez la **coriandre**. Dressez le baba ganoush avec la coriandre, les pignons et graines de sésame et un bon filet d'**huile d'olive**.

Si vous avez aimé notre baba ganoush...

- Vous aimerez aussi notre **caviar d'aubergine aux graines de sésame**
- Notre **caviar d'aubergine**
- Notre **caviar d'aubergine au cumin**

A lire aussi

- > [Caviar d'aubergine au cumin](#)
- > [Eleganta](#)
- > [Pois chiches grillés au four \(Chana jor garam\)](#)
- > [Les gougères](#)
- > [Tartinade à la truite fumée](#)
- > [Torsades feuilletées au paprika et sirop d'érable](#)

Source : Régal n°107

Mis à jour le 19/05/2022

Tags : aubergine Liban tahini sésame coriandre