

# TREMPETTE À L'AUBERGINE GRILLÉE

## INGRÉDIENTS

### TREMPETTE

1 aubergine de taille moyenne  
(environ 1 1/2 lb)

1 bulbe d'ail

1/2 c. à thé de cumin en poudre

2 c. à soupe de persil frais, haché

1/8 c. à thé de poivre noir moulu

2 c. à soupe de jus de citron

1 c. à soupe d'huile d'olive

### CRAQUELINS DE TORTILLAS

4 tortillas de farine blanche  
(de 6 pouces de diamètre)

1 c. à soupe d'huile d'olive,  
ou antiadhésif en vaporisateur

1/2 c. à thé de poudre de chili  
(facultatif)

1/2 c. à thé de cumin  
(facultatif)

## PRÉPARATION

- 1 Préchauffer le four à 400 °F (four traditionnel).
- 2 Couper l'aubergine en deux sur la longueur et la placer, peau vers le haut, sur une tôle à biscuits antiadhésive ou tapissée de papier parchemin. Couper la tête du bulbe d'ail, envelopper le bulbe dans du papier d'aluminium et le placer sur la tôle à biscuits, avec l'aubergine. Cuire pendant 40 minutes ou jusqu'à ce que l'aubergine et l'ail soient tendres et odorants.
- 3 Une fois l'aubergine et l'ail grillés refroidis, préparer la trempette. Retirer la pulpe de l'aubergine à l'aide d'une cuillère et presser le bulbe d'ail pour en extraire la pulpe; mettre le tout dans la jarre du mélangeur ou le bol du robot culinaire. Ajouter le reste des ingrédients. Mélanger jusqu'à l'obtention d'une trempette. On peut également utiliser un mélangeur à main.
- 4 Pour faire les craquelins, préchauffer le four à 400 °F. Couper chaque tortilla en huit pointes, puis les disposer sur une tôle à biscuits antiadhésive ou tapissée de papier parchemin. Badigeonner les pointes d'huile d'olive (ou y vaporiser de l'huile). Si désiré, saupoudrer d'un mélange de poudre de chili et de cumin. Cuire environ 8 minutes ou jusqu'à ce que les tortillas soient croustillantes.



PRÉPARATION : 10 MINUTES

CUISSON : 50 MINUTES

8 PORTIONS

### Valeur nutritive

#### PAR PORTION

1/8 de recette :

4 craquelins et 1/4 tasse de trempette

#### Équivalences rénales :

1 éq. légumes + 1 éq. féculent

Calories	<b>141 Kcal</b>
Protéines	<b>4 g</b>
Glucides	<b>23 g</b>
Fibres	<b>4 g</b>
Lipides	<b>4 g</b>
Gras saturés	<b>0,6 g</b>
Cholestérol	<b>0 mg</b>
Sodium	<b>166 mg</b>
Potassium	<b>263 mg</b>
Phosphore	<b>58 mg</b>