



# Pita garnie à l'aubergine grillée

Avec un œuf dur, une salade et une sauce à base de tahini



## TAHINI

Le tahini est une pâte produite à partir de graines de sésame. Aussi savoureuse qu'onctueuse, elle est très utilisée dans la cuisine du Moyen-Orient, notamment dans le houmous.



Graines de sésame



Thym séché



Origan séché



Aubergine \*



Pain pita complet



Œuf plein air \*



Citron



Tomates cerises rouges \*



Concombre \*



Menthe fraîche \*



Gousse d'ail



Sauce au yaourt et au tahini \*



Graines de cumin moulues

Total : 35-40 min. Discovery

Facile Veggie

À manger dans les 5 jours

Avant de cuire l'aubergine dont vous allez garnir le pain, vous allez la saupoudrer d'un mélange de thym, d'origan et de graines de sésame. Un mélange qui s'inspire du za'atar moyen-oriental. Le sésame se retrouve également dans la sauce à base de tahini et de yaourt.

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

2 petits bols, aluminium, petite casserole avec couvercle, râpe fine et saladier.

Recette de **pita garnie et aubergine grillée** : c'est parti !



### 1 MÉLANGER LES ÉPICES

Préchauffez le four à 220 degrés. Dans le petit bol, mélangez les **graines de sésame**, le **thym séché**, l'**origan séché**, puis salez et poivrez. Taillez l'**aubergine** en tranches. Graissez une feuille d'aluminium avec ¼ cs d'huile d'olive par personne et disposez-y l'**aubergine**. Arrosez-la avec le reste d'huile d'olive et parsemez-la du **mélange d'épices au sésame**.



### 2 CUIRE L'AUBERGINE

Pliez la feuille d'aluminium de sorte que l'air ne puisse pas y pénétrer. Enfouissez l'**aubergine** 30 à 35 minutes ★. (Attention lorsque vous ouvrirez de la vapeur brûlante en sortira !). Humectez les **pains pita complets** et enfouissez-les lors des 3 à 5 dernières minutes de cuisson.



### 3 DÉCOUPER

Pendant ce temps, portez à ébullition une grande quantité d'eau dans la petite casserole et faites cuire les **œufs** 8 à 10 minutes à couvert. Plongez-les ensuite dans l'eau froide Râpez le zeste du **citron** et pressez le jus. Coupez les **tomates cerises** en deux et taillez le **concombre** en dés. Taillez les feuilles de **menthe** en lanières et écrasez l'**ail** ou émincez-le finement. Écalez les **œufs** et taillez-les en tranches.



### 4 MÉLANGER LA SALADE

Dans le saladier, préparez une vinaigrette avec l'huile d'olive vierge extra, le miel et 1 cc de **jus de citron** par personne. Salez et poivrez, puis ajoutez les **tomates cerises**, le **concombre** et la moitié de la **menthe**. Remuez bien.



### 5 GARNIR LES PAINS

Dans un petit bol, mélangez la **sauce au yaourt et au tahini**, l'**ail**, le **cumin** et ½ cc de **zeste de citron** ainsi que 1 cc de **jus de citron** par personne. Ouvrez le **pain pita** et garnissez-le avec l'**aubergine** grillée, un peu de **salade**, les tranches d'**œuf** dur et la **sauce au yaourt et au tahini** ★★.



### 6 SERVIR

Servez les **pains pita** garnis sur les assiettes et parsemez du reste de **menthe**. Accompagnez-les du **mélange d'épices au sésame** et du reste de **salade**.

## ★ CONSEIL

Les tranches d'aubergine doivent devenir brun foncé et fondre en bouche pour encore plus de saveur.

## ★★ CONSEIL

Vous pouvez également garnir les pains à table : disposez-y alors tous les ingrédients pour que chacun puisse se servir à sa guise.

# À 6 PERSONNES

# INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Graines de sésame (g) 11) 19) 22)	5	10	15	20	25	30
Thym séché (cc)	1	1½	2½	3	4	5
Origan séché (cc)	1	1½	2½	3	4	5
Aubergine (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Pain pita complet (pc) 1)	2	4	6	8	10	12
Œuf plein air (pc) 3) *	2	4	6	8	10	12
Citron (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Tomates cerises rouges (g) *	60	125	180	250	300	360
Concombre (pc) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Menthe fraîche (feuilles) 23) *	8	16	24	32	40	48
Gousse d'ail (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Sauce au yaourt et au tahini (g) 7) 11) 19) 22) *	50	100	150	200	250	300
Graines de cumin moulues (cc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile d'olive* (cs)	1	2	2 ¼	3	3 ¾	4 ½
Huile d'olive vierge extra* (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Miel* (cc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivre et sel*	Selon le goût					

\* À ajouter vous-même | \* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3586 / 857	587 / 141
Lipides total (g)	40	7
Dont saturés (g)	9,4	1,5
Glucides (g)	87	14
Dont sucres (g)	12,4	2,0
Fibres (g)	16	3
Protéines (g)	31	5
Sel (g)	2,2	0,4

## ALLERGÈNES

1) Gluten 3) Œufs 7) Lait/lactose 11) Sésame  
Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Noix  
23) Céleri

Nous aimerions beaucoup savoir ce que vous pensez de HelloFresh. N'hésitez pas à nous appeler, à nous écrire ou à nous contacter via les réseaux sociaux.



www.hellofresh.nl  
www.hellofresh.be  
SEMAINE 51 | 2017