# Caviar d'aubergines et ses croquantis au cumin

Imprimer
Commenter

Préparation: **5**

**Ingrédients**
**6/10**

- Pour le caviar d'aubergines :
- 4 aubergines
- 1 citron jaune

- Quelques feuilles de menthe
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de sucre de coco ( en option )
- Pour les croquantis :
- 3 oeufs
- 2 verres de poudre d'amandes
- 2 verres d'eau
- 1 verre de graines de chia
- 1 verre de graines de tournesol
- 1 verre de graines de courge
- 1 pincée de sel
- 1 belle pincée de cumin en poudre

1. Remplissez la cuve du vitaliseur d'1/3 d'eau. Portez-la à ébullition puis déposez les aubergines entières sur le panier. Patientez environ 10/15 minutes. Sortez-les découpez-les grossièrement dans un saladier puis laissez refroidir. Puis ajoutez le jus du citron, la menthe, le sel et en option le sucre de coco.
2. Pour les croquantis allumez le four à 180°C. Dans un saladier mélangez tous les ingrédients puis versez sur la plaque et enfournez pour 10/15 minutes à 180°C. Sortez, découpez et savourez!

*Parfait pour un apéritif estival !*

Vous allez aussi aimer ...

Soufflés au chocolat

Flans de carottes nouvelles au pesto de fanes

Wok d’asperges au gingembre

Victoria sponge cake aux fraises