



Laab et caviar d'aubergine

Niveau de difficulté : facile

Temps de préparation : 20 minutes

Valeurs nutritionnelles : 410 calories (20% glucides, 34% protéines et 46% lipides)

Recette pour 1 personne

Ingrédients

Pour le laab

- 100 g de filet de dinde
- 15 g de coriandre
- 15 g de menthe
- 15 g de citronnelle
- 10 g d'échalote
- 15 g de jus de citron
- 15 g de sauce poisson
- 5 g de sauce soja
- 5 g d'huile d'olive premium
- 15 g de boeuf séché

Pour le caviar d'aubergine

- 150 g d'aubergine
- 1/2 gousse d'ail haché
- 15 g huile d'olive
- 10 g de jus de citron
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre

Caviar d'aubergine

1. Disposer l'aubergine sur une plaque.
2. Rôtir au four 15 minutes à 180°C.
3. Laisser refroidir.
4. Gratter à la cuillère l'intérieur fondant de l'aubergine.
5. Emincer l'ail.
6. Mixer l'ail et les aubergines.
7. Ajouter l'huile, le citron.
8. Sel + Poivre.
9. Servir.

Laab

1. Couper la dinde.
2. Faire revenir la dinde avec un peu d'huile d'olive.
3. Laisser refroidir la dinde.
4. Préparer les éléments (condiments + herbe + huile d'olive) et la dinde, les mettre dans le robot coupe.
5. Mixer pas trop fort et pas trop longtemps (obtenir un mix sec).
6. Ajouter le citron, la sauce poisson et la sauce soja.
7. Mélanger.
8. Montage
9. Disposer le caviar au fond d'une verrine.
10. Déposer le LAAB en topping.

Astuce

Si votre préparation de laab est trop humide faites-la sécher au four 3-4 minutes à 180°C.

Alternative

Vous pouvez déguster ce savoureux LAAB avec des feuilles d'endives croquantes.

Cette recette signée du chef Franck Brasseur pour [Eatology](#), est une recette parfaite d'un point de vue nutritionnel et santé.

La dinde est une des viandes les plus maigres, qui contient un maximum de protéines, mixée avec pleins d'épices anti inflammatoires et qui boostent le métabolisme.

L'ajout du caviar d'aubergines permet, outre de rendre le duo gustativement parfait, d'y ajouter fibres, vitamines, et avec l'ail on a un aliment antibiotique, hypotensif et capable de baisser le mauvais cholestérol.