

# Caviar d'aubergines aux noix

Bonjour à toutes et tous

Lorsque l'on organise un apéritif à plusieurs convives en été, l'époque du « 100% charcuterie & biscuits apéritifs » est révolue. On passe en mode flexitarien en proposant toujours un peu de saucisson local pour les amateurs, mais aussi diverses préparations aux **légumes de saison** tels que des cakes salés ou des trempettes. Cette diversité plaît à tous, des « carnivores » qui font quelques excursions gourmandes dans les légumes, aux flexitariens qui choisissent en fonction de leurs envies du moment. A partir de juillet, un des classiques qui fonctionne toujours, c'est le **caviar [d'aubergines](#)**. Cette crème douce se tartine sans problèmes comme se déguste à la cuillère, en plaisant même à (certains) petits gourmands. Il n'est pas rare de voir leur bouille ou leur doigts recouverts de cette crème, au grand dam de leur parents.

A force de préparer la recette classique, il m'est arrivé de me poser la question de **variantes**. C'est en tombant nez à nez avec mon pot de [noix](#) que je me suis souvenue que l'aubergine se marie avec la noix dans nombre de recettes (dont celles d'un certain C. Lignac) et ai eu une idée. Remplacer l'huile d'olive par celle de noix, parsemer la crème de quelques noix. Touche *sud ouest* garantie. A l'apéro suivant où je l'ai proposée, il me faut admettre qu'elle a rencontré vif succès.

J'aimerais donc prendre le temps de partager ce caviar d'aubergines noix avec vous. Si vous souhaitez une variante du classique, cela peut valoir le coup d'essayer. Bonne journée !



- CAVIAR D'AUBERGINES -  
AUX NOIX



# Recette : Caviar aubergines aux noix

Saison de la recette : Juillet à Début Octobre

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 30 à 40 minutes

---

## Ingrédients

Pour 4 à 6 personnes :

- 2 belles aubergines
- 4 cuillerées à soupe d'huile de noix
- jus d'un demi citron
- 1 gousse d'ail
- sel, poivre
- une poignée de noix

## Réalisation

- Lavez vos aubergines, puis coupez-les en deux dans le sens de la longueur et entaillez les en croisillon.
- Mettez-les à cuire au four pendant 30min à 200°C environ, jusqu'à ce qu'elles soient cuites (à adapter avec l'épaisseur de vos aubergines : en fait l'aubergine

est cuite quand la peau se détache aisément de la chair).

- Une fois vos aubergines cuites, récupérez la chair des aubergines à l'aide d'une cuillère. Placez dans le bol d'un blender ou mixer, puis mixez la avec les gousses d'ail hachées, l'huile de noix, le jus de citron. Vous venez atteindre une texture de crème épaisse.
- Salez, poivrez et rectifiez l'assaisonnement
- Versez le caviar dans des verrines puis parsemez de noix concassées

Servez frais ou à température ambiante.

---

#### **Astuces :**

- *Variante* : Mixez quelques noix dans la pâte pour renforcer la saveur noix.
  - *Conservation* : Conservez le caviar d'aubergines noix jusqu'à 48H au réfrigérateur, dans une boîte hermétique.
-