

**Salade D'aubergines / Eggplant Salad (Salatat Aswad)**


Un plat d'accompagnement délicieux et facile à préparer pour ajouter des fibres alimentaires, des vitamines, des antioxydants et une saveur particulière à vos repas! A delicious and easy-to-make side dish to add dietary fiber, vitamins, antioxidants, and a special flavour to your meals!

**Contient : / PEUT CONTENIR : -**

**Contains : / MAY CONTAIN : -**

UNE (1) PORTION ÉQUIVAUT À 100 g ~1/2 cup

NOMBRE DE PORTIONS : 8

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 30 minutes

**INGRÉDIENTS / INGREDIENTS**
**QUANTITÉ /AMOUNT**

Aubergines moyenne en cubes / medium eggplants cubed	2
Huile d'olive / Olive oil	¼ tasse / ¼ cup
Petite tomate en cubes / small tomato cubed	2
Petites carottes râpées / Small carrots shredded	2
Petit oignon blanc en dés / small white onion diced	1
Ail haché / Garlic minced	3 gousses / 3cloves
Moutarde / Mustard	2 c. à soupe / 2 Tbsp
Jus de citron / lemon juice	½ citron / 1/2 lemon
Sel / Salt	1/2 c. à café / ½ tsp
Cumin / Cumin	1/2 c. à café / ½ tsp
Origan séché / Oregano dried	1 c. à café / 1 tsp
Paprika poudre / Paprika powder	1 c. à café / 1 tsp
Poivre noire / black pepper	¼ c. à café / ¼ tsp
Sumac / Sumac	½ c. à café / ½ tsp
Persil frais haché / Fresh Parsley finely chopped	1 c. à soupe / 1 Tbsp

Recette de famille/ Family Recipe

**PRÉPARATION**

1. Préchauffer le four à 400 °F
2. Préparer une plaque à four avec du papier sulfurisé
3. Arroser d'huile d'olive les cubes d'aubergine et mélanger délicatement
4. Placer les cubes sur la plaque du four et mettre au four pendant 30 minutes
5. Faire la sauce, mélanger l'ail émincé avec la moutarde et le jus de citron
6. Ajouter le sel, le poivre noir, le cumin, l'origan, le paprika et le sumac au mélange. Bien mélanger jusqu'à obtention d'une consistance de pâte lisse.

Si le mélange est encore épais, ajoutez encore 1 cuillère à café de jus de citron

7. Après les 30 minutes, sortez les cubes d'aubergine et laissez-les refroidir\
8. Une fois refroidi, ajouter les cubes de tomates, les cubes d'oignons et les carottes râpées et mélanger délicatement
9. Ajouter la sauce et mélanger doucement
10. Garnir de persil frais et de sumac
11. Servir froid avec votre plat principal protéiné préféré

**Bon Appétit!**

## METHOD

1. Preheat oven to à 400 °F
2. Prepare an oven tray with parchment paper
3. Drizzle the eggplant cubes with olive oil and mix gently
4. Place the eggplant cubes on the tray and put in the oven for 30 minutes
5. To make the sauce, mix minced garlic with mustard and lemon juice
6. Add salt, black pepper, cumin, oregano, paprika and sumac to the mixture. Mix well until you have a smooth paste consistency. If the mixture is still thick, add another 1 teaspoon of lemon juice
7. After the 30 minutes, take out the eggplant and let it cool
8. After it cools, add tomato and onion cubed, shredded carrots and mix gently
9. Add the sauce and mix gently
10. Garnish with fresh parsley and sumac
11. Serve cold with your favourite protein main dish

**Bon Appétit!**

<b>Nutrition Facts</b>	
<b>Valeur nutritive</b>	
Per 100g (100 g)	
100 g (100 g)	
<b>Calories 110</b>	<b>% Daily Value*</b>
	<b>% valeur quotidienne*</b>
<b>Fat / Lipides 7 g</b>	9 %
Saturated / saturés 1.0 g	5 %
+ Trans / trans 0 g	
<b>Carbohydrate / Glucides 12 g</b>	
Fibre / Fibres 4 g	14 %
Sugars / Sucres 7 g	7 %
<b>Protein / Protéines 2 g</b>	
<b>Cholesterol / Cholestérol 0 mg</b>	0 %
<b>Sodium 160 mg</b>	7 %
Potassium 400 mg	9 %
Calcium 30 mg	2 %
Iron / Fer 0.75 mg	4 %
Vitamin A / Vitamine A 700 µg	78 %
Vitamin E / Vitamine E 0.75 mg	5 %
*5% or less is <b>a little</b> 15% or more is <b>a lot</b>	
*5% ou moins c'est <b>peu</b> 15% ou plus c'est <b>beaucoup</b>	