



Trempelette à l'oignon grillé et à l'aubergine

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 30 minutes

Portions : 4

Coût par portion : 1,63 \$

Ingrédients:

1 aubergine moyenne, grossièrement coupée

1 gros oignon rouge, grossièrement coupé

1 tête d'ail

¼ tasse de menthe, grossièrement coupée

2 c. à soupe de vinaigre balsamique

1 c. à thé de graines de cumin

2 c. à table d'huile d'olive

Sel de mer et poivre noir au goût (facultatif)

Préparation :

1. Préchauffer le four à 400° F.
2. Mélanger l'aubergine, l'oignon rouge, la tête d'ail, le vinaigre balsamique, l'huile d'olive et le cumin sur une plaque tapissée de papier parchemin.
3. Cuire au four 30 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres et caramélisés.
4. Retirer la peau de l'ail et presser pour faire sortir les gousses. Réduire au robot culinaire, plus au moins lisse, les gousses et les légumes grillés ou couper le tout grossièrement pour un résultat moins homogène.
5. Transférer le tout dans un bol, ajouter la menthe fraîche et mélanger le tout avec un soupçon d'huile d'olive. Assaisonner au goût. Servir avec des pitas grillés ou des légumes.



Salade niçoise grillée

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 20 minutes

Portions : 4

Coût par portion : 3,97 \$

Ingrédients:

- 1 filet de truite ou de thon de 5 oz (ou votre poisson préféré)
- 1 poivron, épépiné et coupé en quartier
- 1 courgette, coupée en deux
- 1 oignon, coupé en tranche de ½ pouce d'épaisseur
- 1 petite aubergine, coupée en tranche de ½ pouce d'épaisseur
- 2 tasses de laitue Boston

Vinaigrette aux herbes et aux agrumes :

- ½ tasse d'herbes (au choix – aneth, estragon, basilique, coriandre, menthe, persil, etc.)
- 4 c. à table d'huile d'olive
- 2 c. à table de lime ou jus de lime
- 1 c. à thé de moutarde de Dijon
- 3 c. à table d'olives niçoises, dénoyautées en tranches (facultatif)

Préparation :

1. Préchauffer le barbecue à feu moyen ou déposer une poêle à griller sur la cuisinière et chauffer.
2. Déposer les poivrons, la courgette, l'oignon, l'aubergine (ou tout autre légume) sur la grille. Cuire 2 à 3 minutes jusqu'à ce que ce soit ramolli.
3. Vous voulez limiter le contact direct de la flamme sur le poisson, donc pour le cuire en toute sécurité, enveloppez-le avec du papier aluminium et déposez-le sur la grille ou placez-le dans une poêle ou une planche et mettre sur le côté de la grille où il n'y a pas de flammes. Fermer le couvert et faire cuire.
4. Bien mélanger tous les ingrédients de la vinaigrette et mettre de côté. Assaisonner au goût.
5. Disposer les feuilles de laitue dans un grand plat de service. Touiller les légumes grillés utilisant un peu de vinaigrette et déposer sur les feuilles de laitues. Écailler le poisson cuit au-dessus les légumes. Arroser encore avec la vinaigrette.



Lassi rafraichissant à la fraise et à la mangue

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 0 minute

Portions : 2

Coût par portion : 1,60 \$

Ingrédients:

1 tasse de fraises surgelées

2 tasses de mangues surgelées

½ tasse de yogourt à la noix de coco ou yogourt grec naturel

½ c. à thé de cardamome moulue

½ lime ou jus de lime

½ tasse d'eau

Préparation :

1. Au mélangeur, réduire tous les ingrédients en purée lisse.
2. Ajuster le mélange en ajoutant plus de fruits surgelés ou d'eau pour la consistance désirée.