

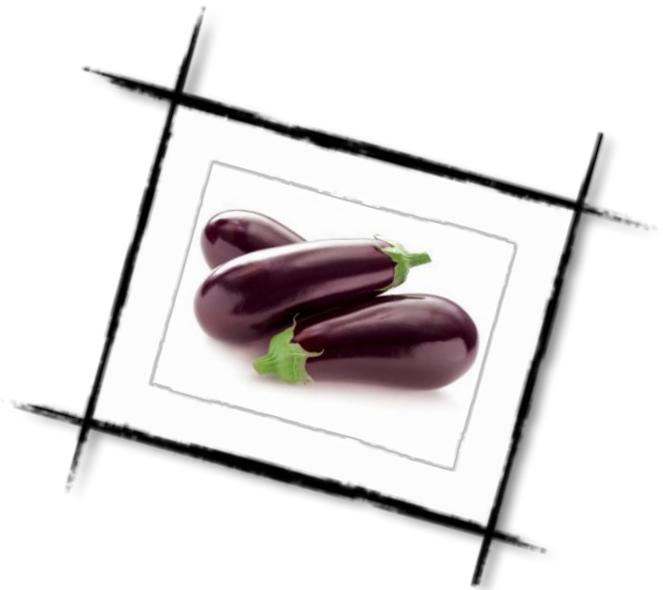
Tartinade méditerranéenne à l'aubergine

**Pour: 8 personnes, environ ¼ de
tasse par portion**

Temps de cuisson: 11 minutes

Temps de préparation: 10 minutes

Temps passif: 2 heures



**2 lb d'aubergines pelées et coupées en
rondelles**

1 cuillère à thé de sel

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

6 gousses d'ail écrasées et émincées

2 tasses d'épinards frais hachés

2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique

1/4 tasse de bouillon de légumes

2 cuillères à café de jus de citron

1 tasse de tomates hachées

1/2 tasse d'oignon rouge hachés, coupés en dés

2 cuillère à table de câpres câpres

1/4 de tasse de persil frais hachées

1/4 de tasse de pignons

Poser les tranches d'aubergines sur une planche à découper ou une plaque à pâtisserie. Saupoudrer les aubergines de sel et laissez-les reposer pendant 15 minutes. Cela permettra au sel d'extraire une partie de l'excès d'humidité et d'amertume de l'aubergine. Pendant ce temps mettre le cuiseur au mode SAUTÉ. Verser l'huile d'olive dans l'Instant Pot et une fois l'huile chaude, ajouter l'ail et les épinards. Faire sauter le mélange pendant 4 minutes. Ensuite, ajoutez le vinaigre. Remuer et cuire encore 2 minutes. À l'aide d'une serviette, débarrasser les aubergines de sel et couper chaque tranche en cubes. Placer les aubergines et le bouillon de légumes dans la cocotte avec l'ail et les épinards. Cuire 5 m à MANUAL/PRESSURE et dépressuriser rapidement. Retirer le couvercle et ajouter le jus de citron, la tomate, l'oignon rouge, les câpres et le persil frais. Bien mélanger. Couvrir et réfrigérer au moins 2 heures. Garnir la tartinade de pignons de pin avant de servir.

Traduit de Chef effect Effective vegan instant pot cookbook.

