Le sabich

écrit par Pariseyn | 30 juin 2021

Le sabich est une spécialité israélienne venue d'Irak. C'est une pita farcie principalement d'aubergines, d'œufs durs, de houmous, de tahini et d'un chutney piquant à la mangue appelé amba. En Israël, il est aussi célèbre que la pita aux falafels ou la pita shawarma. Il existe de nombreuses variantes en y ajoutant des rondelles de pommes de terre vapeur, de la tomate, du cornichon, de l'oignon, etc. Un régal végétarien.

Ingrédients, pour 4 sandwiches :

4 pains pita

1 grosse aubergine

4 œufs durs

4 cuillères à soupe de houmous

4 cuillères à soupe de tahini

4 cuillères à soupe d'amba ou à défaut, du chutney de mangue

Couper l'aubergine en lamelles ou en rondelles à l'aide d'une mandoline.

Préparer une poêle avec 2 cm d'huile d'olive chauffée à 180 °C.

Faire frire l'aubergine et déposer sur du papier absorbant.

Les différents ingrédients composant le sabich

Couper le haut des pains pita et les réchauffer quelques secondes sur un poêle fumante.

Tartiner l'intérieur du pain d'un coté avec le tahini et

l’autre avec de l’houmous.

Garnir la pita avec l’œuf dur, l’aubergine frite et ajouter une cuillérée à soupe de chutney de mangue.

Déguster aussitôt.