



# Aubergine cuite lentement

Avec de la grenade, de la feta et du riz aux graines



## RAS-EL-HANOUT

Ras el hanout signifie en arabe « tête de boutique » car c'est un mélange composé des 10 à 50 épices meilleures épices de la boutique.



Ras-el-hanout



Aubergine ✨



Mélange de graines



Riz du Suriname



Grenade ✨



Feta ✨



Menthe fraîche ✨



Sauce au yaourt et au tahini ✨

Total : 45-50 min.

Veggie

Facile

Sans gluten

Consommer dans les 5 jours

Cette recette met à l'honneur le légume de l'été : l'aubergine. Le succès de cette recette réside dans le temps de cuisson pour obtenir une texture incroyablement fondante en bouche. Le ras el hanout confère un parfum chaud et intense ; la feta, la grenade et la menthe apportent quand à elles une touche de fraîcheur.

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

Petit bol, feuille d'aluminium, plaque recouverte de papier sulfurisé, poêle et sauteuse avec couvercle.

Recette d'aubergine cuite lentement : c'est parti !



### 1 CUIRE L'AUBERGINE

Préchauffez le four à 200 degrés. Mélangez l'huile d'olive et le **ras-el-hanout** dans le petit bol, puis salez et poivrez. Coupez les **aubergines** en deux dans le sens de la longueur, entaillez la chair en croisillons, puis arrosez avec l'**huile au ras-el-hanout** ★. Enveloppez les moitiés d'**aubergine** individuellement dans l'aluminium, disposez-les sur la plaque de cuisson et enfournez 35 à 40 minutes ★★.



### 4 ÉMINCER LES CONDIMENTS

Pendant ce temps, ouvrez la **grenade** et retirez-en les graines ★★★ (le jus de grenade tâche : attention à vos vêtements). Émiettez la **feta** et ciselez la **menthe** en lanières.

★ **CONSEIL** : Soyez généreux avec l'huile. Si vous n'en mettez pas assez, les aubergines s'assèchent et deviennent caoutchouteuses plutôt que veloutées.



### 2 CUIRE LES GRAINES

Pendant ce temps, chauffez la poêle à feu vif et dorez les **graines** à sec. Réservez hors de la poêle.



### 5 MÉLANGER

Mélangez le **riz**, les **graines** et l'huile d'olive vierge extra, puis salez et poivrez.

★★ **CONSEIL** : Si vous en avez le temps, salez les moitiés d'aubergine à l'avance, laissez pénétrer environ une demi-heure, puis épongez-les. Le sel fait sortir l'eau de l'aubergine, ce qui les rend encore plus savoureuses. Vous pouvez aussi les enfourner 5 à 10 minutes de plus, ce qui leur donnera encore plus de douceur.



### 3 CUIRE LE RIZ

Portez 250 ml d'eau par personne à ébullition dans la casserole et faites cuire le **riz** 12 à 15 minutes à couvert. Ensuite, égouttez au besoin et réservez sans couvercle.



### 6 SERVIR

Servez le **riz** sur les assiettes et garnissez avec la **menthe**. Disposez l'**aubergine** à côté et garnissez-la avec la **feta** et les **graines de grenade**. Accompagnez le tout de la **sauce au yaourt et au tahini**.

★★★ **CONSEIL** : Posez la moitié de grenade sur votre paume, face tranchée vers le bas, puis frappez la peau fermement avec une cuillère en bois. Laissez les graines glisser entre vos doigts et récoltez-les dans un bol. Attention aux éclaboussures !

1 À 6 PERSONNES

# INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ras el hanout (cc)	1	2	3	4	5	6
Aubergine (pc) *	1	2	3	4	5	6
Mélange de graines (g) 19) 22) 25)	10	20	30	40	50	60
Riz du Suriname (g)	85	170	250	335	420	500
Grenade (pc) *	¼	½	¾	1	1½	1½
Feta (g) 7) *	50	75	100	125	150	175
Menthe fraîche (feuilles) 23) *	6	12	18	24	30	36
Sauce au yaourt et au tahini (g) 7) 11) 19) 22) *	50	100	150	200	250	300

\*À ajouter vous-même

Huile d'olive* (cs)	2	4	6	8	10	12
Huile d'olive vierge extra* (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel*	Selon le goût					

\* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3636 / 869	540 / 129
Lipides total (g)	49	7
Dont saturés (g)	13,8	2,1
Glucides (g)	84	12
Dont sucres (g)	14,6	2,2
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	20	3
Sel (g)	0,4	0,1

## ALLERGÈNES

7) Lait/lactose 11) Sésame

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Noix 23) Céleri 25) Sésame

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !