



Aubergine rôtie et riz aux graines

Garnie de graines grenade et de feta



Ras-el-hanout



Aubergine *



Mélange de graines



Riz cargo



Pomme grenade *



Feta *



Menthe fraîche *



Sauce au yaourt et au tahini *



Total : 45-50 min.



Veggie



Facile



Sans gluten



À consommer dans les 5 jours

Ce recette colorée a trouvé son inspiration dans la cuisine arabe, elle doit son succès à la technique de cuisson car l'aubergine obtient une texture incroyablement fondante en bouche. La pomme grenade, quant à elle, apporte une touche de fraîcheur. Un plaisir pour vos papilles comme pour vos yeux !

BIEN COMMENCER

USTENSILES

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

Recette d'aubergine rôtie et riz aux graines : 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, faites chauffer la poêle à feu vif et faites-y dorer les **graines** à sec. Réservez-les 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 cargo (g)	85	170	250	335	420	500
Pomme grenade (pc) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Feta (g) 7) *	50	75	100	125	150	175
Menthe fraîche (g) *	2½	5	7½	10	12½	15
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)	3812 / 911	863 / 206
Lipides total (g)	55	13
Dont saturés (g)	16,7	3,8
Glucides (g)	77	18
Dont sucres (g)	10,5	2,4
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	22	5
Sel (g)	1,5	0,3

ALLERGÈNES

7) Lait/lactose 11) Sésame

Peut contenir des traces de : 19) Arachide 22) Fruits à coque 25) Sésame

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

#HelloFresh

Envoyez-nous un message sur les réseaux sociaux ou sur WhatsApp au +32 460 20 11 08 (BE), +33 644 63 14 50 (FR) ou bien + 352 691 790 045 (LU).