

Aubergine mijotée

Pour 2 portions



Préparation

Dans une poêle ou une casserole, faire chauffer l'huile d'olive ou de coco. Ajouter l'oignon émincé et le faire revenir jusqu'à ce qu'il soit doré. Ajouter l'ail, le gingembre, le curcuma et le cumin pilés. Mélanger quelques secondes pour libérer les arômes. Ajouter l'aubergine en dés et les faire revenir 5 minutes en remuant. Incorporer le concentré de tomate, la carotte et les lentilles. Verser l'eau, couvrir et laisser mijoter à feu doux pendant 15 à 20 minutes. Remuer de temps en temps. En fin de cuisson, parsemer de graines de sésame et de coriandre fraîche.

Ingrédients



1 C à S d'huile d'olive



1 gousse d'ail et 1 oignon



1 cm de gingembre râpé,
1 C à C ciboule en poudre
1/2 C à C de cumin



1 Aubergine



1 C à S de concentré
de tomate



1 carotte



1 poignée de
lentilles corail



1 grand verre d'eau



1 C à S de graines de
sésames ou de
tournesol



Sel et Coriandre