



LA BELLE VIE

Tous les ingrédients pour passer  
derrière les fourneaux

## Ragoût de lentilles aux aubergines d'inspiration Ottolenghi

Pour 2 personnes | Très facile

60 min | **4.67€** La portion (prix indicatif)



Un ragoût de lentilles sans saucisses, mais avec de l'aubergine.  
Facultatif : 4 brins d'origan frais

### Les ingrédients

- **1.5 pièce** de Aubergine
- **1.5 pièce** de Oignon rouge
- **3 gousse** de Ail
- **4 brin** de Thym frais ou en branche
- **180 g** de Lentille verte du Puy ou du Berry
- **80 ml** de Vin blanc sec (pour cuisiner)
- **50 g** de Crème fraîche épaisse/30% de MG
- **1 c à c** de Piment d'Urfa
- **2 pièce** de Bouillon de légume

### Étapes de préparation



**Préparation** : 15 min



**Cuisson** : 45 min



**Attente** : 0 min

- 1** Préparez les légumes :
  - lavez et coupez 450 g d'aubergines en morceaux d'env. 5 cm x 2 cm. Trempez-les dans de l'eau
  - coupez 1½ oignons rouges en petits dés
  - épluchez et coupez 3 gousses d'ail en fines lamelles.
- 2** Chauffez un bon filet d'huile d'olive dans une casserole. Ajoutez l'oignon, l'ail, les feuilles de 4 brins de thym (l'équivalent ½ càs) et ¼ de càc de sel.

Dorez les légumes à feu doux-moyen en mélangeant de temps en temps, 6 à 8 minutes. Mettez de côté en laissant l'huile dans la casserole.

- 3 Ajoutez si besoin de l'huile dans la même poêle. Ajoutez les aubergines égouttées, 200 g de tomates cerises, du poivre et du sel.  
Faites cuire 10 minutes jusqu'à ce que la peau des tomates noircisse par endroit et que les aubergines soient moelles et dorées.
- 4 Remettez les oignons/ail dans la casserole, avec 180 g de lentilles vertes, 80 ml de vin blanc, 875 ml d'eau et 2 cubes de bouillon dosés pour 500 ml de liquide. Salez uniquement si le bouillon est réduit en sel.
- 5 Portez rapidement à ébullition. Faites cuire en maintenant un petit frémissement, plus ou moins 25 minutes jusqu'à ce que les lentilles soient cuites mais conservent de la mâche. Ajoutez plus d'eau si besoin au cours de la cuisson.
- 6 Servez avec de la crème fraîche, (facultatif) quelques feuilles d'origan et du piment urfa.