LA BELLE VIE | Tous les ingrédients pour passer derrière les fourneaux

Aubergines rôties, sauce yaourt et curry à la Ottolenghi

Pour 2 personnes | **Très facile**

65 min | **2.80€ La portion** (prix indicatif)

Ces aubergines, c'est une vrai réussite ! Facultatif : si vous aimez le sucré salé, ajoutez une petite poignée de raisins secs une fois que les amandes sont dorées.

Les ingrédients

- **2 pièce** de Aubergine
- **125 g** de Yaourt grec nature
- **1.5 c à c** de Curry en poudre jaune
- **1 unité** de Citron vert non traité
- **0.5 pièce** de Oignon jaune
- **30 g** de Amande effilée
- **0.5 c à c** de Cumin en grain
- **0.5 c à c** de Coriandre en grain
- **0.5 pièce** de Grenade

Étapes de préparation

Préparation : 25 min | **Cuisson :** 40 min | **Attente :** 0 min

1. Préchauffez le four en chaleur tournante à 220°C. Préparez une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
2. Lavez et coupez les extrémités de 2 grosses aubergines. Épluchez une bande de peau sur deux. Coupez des rondelles de 2 cm d'épaisseur.
   Mettez les rondelles sur la plaque de cuisson. Ajoutez l'équivalent de 2 càs d'huile d'olive et ¼ de càc de sel. Mélangez.
   Répartissez les rondelles en une couche. Enfournez une quarantaine de minutes jusqu'à ce

que les aubergines soient fondantes et bien dorées.
Pour une alternative plus rapide, mais plus grasse : faites frire les morceaux d'aubergines dans de l'huile bien chaude.

3. Pendant la cuisson des aubergines, mélangez 125 g de yaourt grec, ¾ de càc de curry, 2½ càc de jus de citron vert, une pincée de sel et du poivre. Mettez de côté au frais.

4. Coupez ½ oignon en fines lamelles.
Chauffez de l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen. Ajoutez les lamelles d'oignon.
Dorez-les quelques minutes en mélangeant.

5. Ajoutez ½ càc de curry, 30 g d'amandes effilées, une pincée de sel. Continuez à cuire en mélangeant pour dorer les amandes. Mettez de côté.

Facultatif : si vous aimez le sucré salé, ajoutez une petite poignée de raisins secs une fois que les amandes sont dorées.

6. Dans la même poêle, torréfiez ½ càc de grains de cumin et ½ càc de grains de coriandre rapidement, jusqu'à ce que l'odeur du cumin et de la coriandre ressorte.
Transvasez sur une planche. À l'aide d'une bouteille en verre ou un rouleau, broyez grossièrement les grains.

7. Préparez la grenade. Coupez les deux extrémités de la grenade.
Entaillez l'écorce de haut en bas et détachez les quartiers (comme des quartiers d'orange avec l'écorce).
Au-dessus d'un saladier, séparez les graines des parties blanches en appuyant légèrement au niveau de la jointure. Prélevez 50 g de graines.

8. Divisez les aubergines dorées et fondantes dans les assiettes. Nappez de sauce au curry. Parsemez du condiment croustillant aux amandes, de grenade, des grains de cumin et coriandre et de zeste de citron vert.
C'est prêt !