

Aubergines massala



Cuire (environ une vingtaine de minutes) une tasse de lentilles vertes avec 1 carotte coupée en rondelles et 2 tiges de céleri branches en dés. Saler à mi-cuisson et laisser en attente.

Mixer 1 poignée de coriandre (feuilles et tiges) avec 2 gousses d'ail, 1 piment d'Espelette et 1/2 poivron rouge.

Chauffer 1 c. à soupe d'huile d'olive dans une sauteuse et y ajouter le mélange plus 1 belle c. à café de garam massala. Cuire environ 3 mn.

Ajouter 1 oignon émincé, 2 tomates pelées, 1 belle aubergine en gros cubes.

Verser de l'eau à hauteur (le mélange ne doit pas être recouvert) et porter à ébullition. Cuire ensuite à couvert et à feu moyen une vingtaine de minutes.

Quand les légumes sont tendres, égoutter les lentilles, en prélever 3 à 4 c. à soupe, écraser à la fourchette et ajouter à la sauteuse. Mélanger et ajouter le reste de lentilles pour les réchauffer.

Servir parsemé de coriandre fraîche avec du riz.