

Curry d'Aubergines et Pois chiches

Ingrédients

2 aubergines
200 g pois chiche cuit en boîte
400 g tomates concassées
25 cl bouillon de légumes
1 oignon jaune
3 gousses ail
1 citron jaune pour le service
1/2 cuillère à café cumin en poudre
1 cuillère à café paprika en poudre
1/2 cuillère à café coriandre moulue

Déroulement

Retirez le pédoncule des aubergines et coupez-les en petits cubes. Déposez dans une passoire et saupoudrez d'une cuillère à soupe de sel. Laissez dégorger environ 1 heure puis pressez pour retirer un maximum d'eau.

Pelez l'oignon et ciselez-le finement. Pelez et dégermez les gousses d'ail.

Faites chauffer une sauteuse avec un fond d'huile et faites-y revenir l'oignon ciselé et l'ail pressé, laissez fondre quelques instants puis saupoudrez avec les épices.

Ajoutez les aubergines et laissez cuire jusqu'à ce qu'elles commencent à devenir fondantes puis ajoutez les pois chiches égouttés, salez et poivrez et mélangez bien. Laissez cuire 1 minute puis ajoutez les tomates concassées et le bouillon de légumes.

Portez à frémissement en mélangeant et laissez encore cuire 10 minutes.

Servez avec du riz basmati ou du boulgour.

Crumble de poires aux amandes et au gingembre

Ingrédients

1 kg de poires
125 g de farine
125 g de beurre
100 g de sucre en poudre

1 c. à soupe bombée de cassonade
50 g d'amandes effilées
50 g de poudre d'amandes
1 c. à café rase de gingembre en poudre (bio pour moi) et de
cannelle en poudre
1 pincée de sel

Déroulement

Peler les poires, les épépiner et les couper en morceaux. Les saupoudrer de cassonade, de cannelle et de gingembre.

Mélanger et laisser quelques minutes.

Dans un saladier, travailler du bout des doigts la farine, le beurre coupé en cubes, la poudre d'amandes, le sucre en poudre et une pincée de sel jusqu'à l'obtention d'une préparation légèrement granuleuse.

Disposer les poires dans un plat à gratin (ou plusieurs individuels, comme moi), répartir dessus la pâte à crumble. Faire cuire dans le four préchauffé à 180°C pendant 40 minutes. A mi-cuisson, parsemer la surface du crumble d'amandes effilées.