

Aubergines au riz basmati

Ingrédients pour 4 personnes :

Pour les aubergines :

- 500 g d'aubergines, les plus petites possible
- 1 cc de graines de moutarde
- 1/2 cc de curcuma
- 1 cc d'huile

Pour le masala :

- 1 CS de noix de coco râpée
- 1 cc de poudre de graines de coriandre
- 1/2 cc de piment rouge en poudre
- 8 grains de poivre noir
- 1 cc de lentilles corail (masoor dhal)
- 1 cc de lentilles noires beluga (urad dhal)
- 1 cc d'huile

Pour le riz :

- 1 oignon haché
- 1 bâton de cannelle
- 4 graines de cardamome
- 4 clous de girofle
- 1 cube de bouillon de légumes
- 1 cc d'huile



Instructions :

Faire cuire le riz "en pulao" avec ses épices selon la recette habituelle.

Préparer le masala en faisant revenir dans l'huile tous les ingrédients. Quand ils commencent à brunir, les mixer grossièrement.

Fendre les aubergines en 8 ou 16 morceaux, selon leur taille. Dans une casserole, faire revenir la moutarde dans l'huile jusqu'à ce ça pète, ajouter alors les aubergines. Saupoudrer de sel et de curcuma, bien mélanger, couvrir et laisser cuire à feu moyen 20 à 30 minutes selon la taille des morceaux. Quand l'aubergine est tendre, ajouter le masala et bien mélanger.

Mélanger le riz et les aubergines et servir bien chaud.



sans gluten



sans lactose



sans oeufs



végétalien