



Curry d'aubergines, pois chiches et sauce raita

TEMPS DE PRÉPARATION

Difficulté : Facile

Pour 2 pers.

Préparation | 20 min

Cuisson | 30 min

INGRÉDIENTS

- 1 oignon
- 2 à 3 cuil à soupe de curry
- 1 cuil à soupe de coriandre en poudre
- 1 cuil à soupe de concentré de tomate
- 1 aubergine
- 30 cl de lait coco ou de crème liquide
- 200 g de pulpe de tomate
- 1 poignée de coriandre ou de persil frais
- Huile d'olive
- Sel, poivre
- Sauce raita
- 150 g de pois chiches
- Paprika fumé
- Pain au choix (pita, naan,..) ou riz

Curry d'aubergines

Dans une poêle bien chaude faire revenir votre oignon émincé dans un bon filet d'huile d'olive.

Ajoutez les épices.

Incorporez le lait de coco ou la crème, l'aubergine coupée en cubes, le concentré de tomate et la pulpe de tomate.

Mélangez bien, salez et poivrer.

Cuire à couvert 20-25 min, en remuant régulièrement.

A la fin de la cuisson, écrasez les aubergines à la fourchette, ajoutez la coriandre hachée et laissez réduire 1 à 2 min de plus.

Pois chiches au paprika

Egouttez-les et faites-les revenir dans une poêle chaude dans un filet d'huile d'olive avec du paprika fumé.

Réservez.

Préparez la sauce raïta comme indiquée ICI

Dressez le tout dans un bowl et servez avec du pain pita ou des naan,...