



# AUBERGINES TANDOORI

avec légumes grillés, riz à la coriandre et graines de nigelle

VÉGÉ

ÉPICÉ



**BONJOUR**

## GRAINES DE NIGELLE

Ces petites graines noires ont un goût à mi-chemin entre l'origan et l'oignon grillé

PRÉP: 15 MIN | TOTAL: 35 MIN | CALORIES: 504



Poivron jaune



Mini aubergine



Oignon rouge, en cubes



Ail



Gingembre



Coriandre



Tandoori Masala



Riz basmati



Concentré de bouillon de légumes



Yogourt grec



Tomates cerises



Graines de nigelle



## SORTEZ

- Plaques à cuisson (2)
- Presse-ail
- Casserole moyenne
- Grande poêle antiadhésive
- Cuillères à mesurer
- Papier parchemin
- Petit bol
- Zesteur
- Tasses à mesurer
- Sel et poivre
- Huile d'olive ou de canola

## INGRÉDIENTS

2 pers

- Poivron jaune 190 g
- Mini aubergine 320 g
- Oignon rouge, en cubes 113 g
- Ail 10 g
- Gingembre 30 g
- Coriandre 10 g
- **Tandoori Masala** 6 🍌 1 c. à table
- Riz basmati  $\frac{3}{4}$  tasse
- Concentré de bouillon de légumes 1
- Yogourt grec 2 100 g
- Tomates cerises 113 g
- Graines de nigelle 1 c. à thé

## ALLERGENS | ALLERGÈNES

Some ingredients are produced in a facility that also processes milk, mustard, peanuts, sesame, soy, sulphites, tree nuts and wheat.

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soya, les sulfites, les noix et le blé.

- 0 Seafood/Fruit de Mer
- 1 Wheat/Blé
- 2 Milk/Lait
- 3 Egg/Oeuf
- 4 Soy/Soja
- 5 Tree Nut/Noix
- 6 Mustard/Moutarde
- 7 Peanut/Cacahuète
- 8 Sesame/Sésame
- 9 Sulphites/Sulfites
- 10 Crustacean/Crustacé
- 11 Shellfish/Fruit de Mer

\*Wash and dry all produce.



## BON DÉPART

Préchauffez votre four à **450°F** (pour rôtir les moitiés d'aubergine et les légumes). Commencez à cuisiner lorsque le four est à la bonne température!



**1 PRÉPARATION**  
Laver et sécher tous les aliments.\*  
Couper les **aubergines** en deux sur la longueur. Pratiquer des incisions en damier de 2,5 cm ( $\frac{1}{2}$  po) de large sur chaque moitié. (Ne pas couper à travers la peau!) Saupoudrer chaque moitié de **2 c. à thé d'épices tandoori**. Saler et poivrer.



**4 CUIRE LE RIZ**  
Lorsque l'eau bout, réduire à feu doux. Couvrir et cuire jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que l'eau soit absorbée, de 12 à 14 min. Entre-temps, épépiner les **poivrons** puis couper en cubes de 2,5 cm (1 po). Sur une autre plaque à cuisson, arroser les poivrons, les **tomates** et les **oignons** d'un filet d'**huile**. Saupoudrer du **reste d'épices tandoori**. Saler et poivrer.



**2 CUIRE LES AUBERGINES**  
Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, ajouter un filet d'**huile**, puis les **moitiés d'aubergine**, côté coupé vers le bas. Saisir jusqu'à ce qu'elles soient brun doré, de 2 à 3 min. Retirer du feu et transférer les aubergines, côté coupé vers le bas, sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Rôtir au centre du four, jusqu'à ce que les aubergines soient tendres, de 20 à 22 min.



**5 RÔTIR LES LÉGUMES**  
Rôtir les **légumes** au centre du four, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'ils soient tendres, de 10 à 12 min. Entre-temps, dans un petit bol, mélanger le **yogourt**, les **feuilles de coriandre** et **la moitié des graines de nigelle**. Saler et poivrer.



**3 COMMENCER LE RIZ**  
Entre-temps, émincer ou presser l'**ail**. Peler, puis râper ou émincer **1 c. à table de gingembre**. Hacher grossièrement les **feuilles de coriandre** et les **tiges**, en les gardant séparées. Dans une casserole moyenne à feu moyen, ajouter un filet d'**huile**, puis les tiges de coriandre, l'ail et le gingembre. Cuire 1 min. Ajouter le **riz**, le **concentré de bouillon** et **1  $\frac{1}{2}$  tasse d'eau**. Porter à ébullition à feu élevé.



**6 FINIR ET SERVIR**  
Lorsque le **riz** est cuit, en séparer les grains à la fourchette et ajouter le **reste de graines de nigelle**. Saler et poivrer. Répartir le riz et les **légumes** dans les assiettes. Garnir des **moitiés d'aubergine** et d'une touche de **yogourt à la nigelle**.

## FAMEUSE FUMÉE!

Les aubergines prennent un délicieux goût fumé lorsqu'on les poêle avant de les mettre au four!