

SALADE DE COURGETTES ET D'AUBERGINES A L'ORIENTALE

Facile	Coût faible
Préparation : 25 min	Cuisson 10 minutes
4 personnes	1 cuit vapeur, 1 poêle et 1 saladier

Ingrédients :

2 courgettes

1 aubergine

1 oignon (rouge)

2 gousses d'ail

Huile d'olive

1 cuillère à café de cumin en graines (sinon, en poudre, limiter la quantité à 1/2 cuillères à café)

1 cuillère à soupe de menthe fraîche ciselée

1 cuillère à soupe de coriandre fraîche ciselée

1 jus d'un citron

Préparation :

1 - Laver et couper les courgettes et les aubergines en gros cubes

2 - Eplucher, émincer l'oignon et éplucher les gousses d'ail, les couper en deux et enlever le germe

3 - Faire cuire à la vapeur les courgettes, les aubergines et les gousses d'ail pendant 10 minutes

4 - Faire revenir dans une poêle avec de l'huile d'olive les oignons à feu doux

5 - Préparer la sauce avec les gousses d'ail écrasées, le jus d'un citron, 4 cuillères à soupe d'huile d'olive, la menthe, la coriandre, les graines de cumin puis émulsionner

6 - Verser la sauce sur les légumes dans un saladier, mélanger et laisser reposer