

Curry d'aubergine aux épices indiennes



🍴 2 portions · ⌚ prep. 15m · 🕒 cuisson 40m

Curry d'aubergine façon restaurant indien, aux épices torréfiées et concentré de tomate. Vegan et sans gluten.

Asie / Inde

INGRÉDIENTS

☐ aubergine	500 g	☐ paprika doux	1/2 cuil. café
☐ huile	3 cuil. soupe	☐ gingembre moulu	1/4 cuil. café
☐ ail, émincé	3 gousses	☐ cannelle	1/4 cuil. café
☐ oignon jaune, émincé	1	☐ cardamome	2 capsules
☐ cumin	1/2 cuil. café	☐ concentré de tomate	2 cuil. soupe
☐ coriandre moulue	1/2 cuil. café	☐ eau	200 g
☐ curcuma	1/2 cuil. café		

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 200 °C. Couper les *aubergine* en morceaux d'environ 2 cm. Les enrober avec 1 cuillère à soupe d'*huile* dans un saladier et enfourner 20 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
2. Dans une *casserole*, faire chauffer le reste de l'*huile*. Faire revenir l'*ail* et l'*oignon jaune* jusqu'à ce que l'oignon devienne translucide.
3. Ajouter le *cumin*, la *coriandre moulue*, le *curcuma*, le *paprika doux*, le *gingembre moulu*, la *cannelle* et les *cardamome*. Faire torréfier quelques instants pour développer les arômes.
4. Ajouter le *concentré de tomate* et les aubergines rôties, bien enrober. Verser l'*eau*, couvrir et laisser mijoter à feu doux 15 minutes.
5. Servir avec du riz et de la coriandre fraîche.