

Curry d'aubergine



🍴 5 portions · ⌚ prep. 30m · 🕒 cuisson 45m

Curry léger d'aubergines rôties au four, épicé à la pâte de curry rouge et au lait de coco.

Asie

INGRÉDIENTS

▢ aubergine, 3 pièces	1 kg	▢ curcuma	1 cuil. café
▢ huile d'olive		▢ pulpe de tomate	425 ml
▢ oignon, gros, émincé	1	▢ lait de coco	200 ml
▢ ail, pressé	4 gousses	▢ pâte de curry rouge	90 g
▢ coriandre en poudre	1 cuil. café	▢ sel	
▢ curry en poudre	1 cuil. café		

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 220 °C en chaleur tournante. Laver les *aubergine* et les couper en deux dans le sens de la longueur. Les entailler en quadrillage.
2. Placer sur une plaque allant au four et arroser d'*huile d'olive*. Enfourner 30 minutes, puis laisser refroidir. Retirer la peau et couper la chair en dés.
3. Dans une *poêle*, faire revenir l'*oignon* et l'*ail* avec la *coriandre en poudre*, le *curry en poudre* et le *curcuma* à feu doux pendant 2 minutes.
4. Ajouter les dés d'aubergine, la *pulpe de tomate*, le *lait de coco* et la *pâte de curry rouge*. Saler avec du *sel* et mélanger.
5. Laisser cuire à feu doux 15 minutes en remuant délicatement.