

Orge aux aubergines et tomates



🍴 4 portions · ⌚ prep. 10m · 🕒 cuisson 25m

🌾 gluten

Bol complet d'orge mondé, d'aubergines et de tomates rôties au four avec des épices zaatar, garni de pois chiches et arrosé d'une vinaigrette à l'huile de lin et au citron.

France

INGRÉDIENTS

☐ orge mondé précuit	200 g	☐ pois chiches cuits égouttés	300 g
☐ aubergines, <i>coupées en morceaux</i>	2	☐ huile de lin	30 ml
☐ huile d'olive	30 ml	☐ sauce tamari	1 càs
☐ épices zaatar	1 càs	☐ citron, <i>zeste et jus</i>	1/2
☐ tomates, <i>coupées en quartiers</i>	4	☐ gousse d'ail, <i>hachée</i>	1

PRÉPARATION

1. Rincer l'*orge mondé précuit* et le cuire selon les indications du paquet ou *25 minutes*.
2. Mettre les *aubergines* dans un saladier. Ajouter l'*huile d'olive*, la moitié des *épices zaatar*, saler, poivrer et bien mélanger. Déposer sur la plaque du four recouverte de papier cuisson et rôtir *20 minutes* jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
3. Mettre les *tomates* dans le saladier, ajouter un peu d'huile d'olive, les épices, saler, poivrer, mélanger et les déposer à côté des aubergines. Remettre à cuire *5 minutes*.
4. Ajouter les *pois chiches cuits égouttés* sur la plaque en poussant les aubergines et les tomates. Cuire *2 minutes* pour les réchauffer.
5. Fouetter ensemble l'*huile de lin*, la *sauce tamari*, le *citron* et la *gousse d'ail* pour la vinaigrette.
6. Servir l'orge avec les aubergines, les tomates, les pois chiches et terminer par la vinaigrette.