

... AU DEJEUNER

RECETTE du MARDI 7 avril

AUBERGINES GRILLEES sauce yaourt

Ingrédients

2 grosses aubergines
100 g d'épeautre
2 yaourts
2 cuillère à soupe d'huile d'olive
1 belle poignée de feuilles de menthe
½ grenade
1 citron pour assaisonner
Sel, poivre



PRÉPARATION :

- Faire cuire l'épeautre. Égoutter et placer au réfrigérateur.
- Éplucher la grenade. Placer dans une boîte allant au réfrigérateur.
- Préchauffer le four à 180 °C.
- Couper les aubergines en deux avec la peau. Réaliser des croisillons sur la chair à l'aide d'un couteau. Verser de façon homogène les 2 cuillerées d'huile d'olive. Saler et poivrer, et placer au four avec la chair vers le haut jusqu'à ce que les aubergines soient tendres.
- Retirer du four et laisser tiédir. Placer au réfrigérateur.
- Réchauffer les aubergines à 100 °C pendant 5 à 10 min.
- Ciseler les feuilles de menthe.
- Mélanger le yaourt, les graines de grenade et la menthe ciselée, saler et poivrer.
- Ajouter l'épeautre et servir avec un citron.
- Pour celles et ceux qui ne peuvent faire sans : accompagner de viande d'agneau.



BONNE DEGUSTATION !