

Aubergines à la chermoula, boulgour aux amandes et aux raisins et sauce au yaourt



- 2 aubergines
- 2 gousses d'ail écrasées
- 2 c.à.c de cumin moulu
- 2 c.à.c de coriandre en poudre
- 1 c.à.c de piment
- 1 c.à.c de paprika doux
- 15cl d'huile d'olive
- 150g de boulgour
- 50g de raisins secs
- 50g d'amandes en fin bâtonnets
- 1 yaourt à la grecque
- 20g de menthe ciselée
- 20g de persil ciselé
- un jus de citron
- du sel

Préchauffez votre four à 200°.

Commencez par préparer la chermoula: dans un bol, mélangez l'ail, le cumin, la coriandre, le piment, le paprika, les deux tiers de l'huile d'olive et un peu de sel.

Coupez les aubergines dans le sens de la longueur, puis incisez leur chair de profondes entailles en forme de croisillons. Les entailles ne doivent pas traverser la peau.

Les recettes de Caramel, bonbons & chocolat...

Badigeonnez les aubergines de chermoula, placez-les sur une plaque de cuisson, côté incisé vers le haut, et enfournez pendant 40 minutes.

Pendant ce temps, préparez le boulgour. Versez-le dans un saladier ainsi que les raisins secs et recouvrez-les de 14cl d'eau bouillante. Couvrez.

Au bout de 10 minutes, mélangez le boulgour à l'aide d'une fourchette, égouttez-le si nécessaire et ajoutez-y le tiers d'huile restant, le jus de citron, les amandes et la moitié de la menthe et du persil.

Préparez ensuite la sauce au yaourt: mélangez le yaourt à la grecque avec un peu de sel et le reste de menthe et de persil.

Quand les aubergines sont cuites, versez sur chaque moitié un peu de boulgour puis de la sauce au yaourt.

Dégustez sans attendre!