



LA BELLE VIE

Tous les ingrédients pour passer
derrière les fourneaux

Bowl égyptien à l'aubergine confite & grenade

Pour 2 personnes | Très facile

60 min | **5.64€** La portion (prix indicatif)



Suggestion pour pimper votre bowl : remplacez l'épeautre par de l'orge perlé ou du seigle complet.

Les ingrédients

- **1 unité** de Aubergine
- **1 gousse** de Ail
- **20 g** de Câpre
- **1 pièce** de Citron jaune bio non traité
- **2 c à c** de Vinaigre de vin rouge
- **1 brin** de Menthe fraîche
- **125 g** de Epeautre
- **30 g** de Raisin sec
- **6 brin** de Coriandre fraîche
- **2 c à s** de Mélasse de grenade
- **0.5 c à c** de Cannelle en poudre
- **0.25 c à c** de Cumin moulu
- **4 c à s** de Huile d'olive
- **20 g** de Pistache décortiquée nature
- **40 g** de Feta
- **0.25 pièce** de Grenade
- **2 pièce** de Cébette

Étapes de préparation



Préparation : 30 min



Cuisson : 30 min



Attente : 0 min

- 1** Préchauffez le four à 230°C en chaleur traditionnelle.
- 2** Coupez une aubergine en quatre puis en morceaux d'env. 2 cm d'épaisseur.
- 3** Mettez les morceaux sur une plaque de cuisson recouverte d'un papier sulfurisé.

Salez et poivrez. Arrosez d'un bon filet d'huile d'olive. Mélangez.

Répartissez les morceaux sur une seule épaisseur puis enfournez pendant 25~30 min ou jusqu'à ce que l'aubergine soit caramélisée / confite.

- 4 Pendant ce temps, faites cuire 125 g d'épeautre selon les instructions indiquées sur le paquet.
- 5 Hachez 20 g , soit 2 càs de pistaches grossièrement.
- 6 Ciselez 2 oignons cébette.
- 7 Hachez les feuilles de 6 brins de coriandre.
- 8 Hachez les feuilles d'un brin de menthe.
Astuce : superposez et roulez les feuilles puis coupez-les avec un couteau ou des ciseaux.
- 9 Hachez grossièrement une quinzaine de câpres ou bien écrasez-les avec le plat d'un couteau.
- 10 Après env. 25min, les aubergines doivent commencer à dorer / caraméliser mais ne doivent pas être sèches.
Mettez-les dans un plat large.
- 11 Au centre du plat, râpez une gousse d'ail (avec un zesteur ou râpe), zestez ¼ du zeste du citron jaune préalablement lavé, ajoutez la menthe ciselée, 2 càc de vinaigre, 1 ½ càs d'huile d'olive et les câpres.
Mélangez d'abord les condiments ensemble, puis à la main mélangez le tout avec les aubergines confites pour les imbiber.
Mettez de côté.
- 12 Préparez la grenade. Coupez les deux extrémités de la grenade.
Entaillez l'écorce de haut en bas et détachez les quartiers (comme des quartiers d'orange avec l'écorce).
Au-dessus d'un saladier, séparez les graines des parties blanches en appuyant légèrement au niveau de la jointure. Prélevez l'équivalent d'1½ càs par personne.
- 13 Mélangez l'épeautre cuit avec 30 g de raisins secs et la coriandre.
- 14 Préparez la vinaigrette à la grenade : mélangez 2 càs de mélasse de grenade, ½ càc de cannelle moulue, ¼ de càc de cumin moulu, ½ càc de sel et l'équivalent en poivre.
Ajoutez 4 càs d'huile d'olive en mélangeant pour homogénéiser la vinaigrette.
- 15 Ajoutez 2 càs de vinaigrette dans l'épeautre. Mélangez.
- 16 Divisez l'épeautre dans des bols larges.
Ajoutez dessus les aubergines confites et marinées, des graines de grenade, l'oignon cébette, 40 g de feta émiettée, les pistaches.
- 17 Arrosez avec plus de sauce. C'est prêt !