

*Curry d'aubergines et pois chiches
au lait de coco*

Servir avec riz, couscous et céréales

Ingredients pour 10 pers

4 aubergines
4 oignons
500 g de tomates
2 cs de concentré de tomates
50 ml d'huile de noix de coco
800 ml de lait de coco
800 g de pois chiches cuits
2 poignée d'amandes entières
1 bouquet de coriandre fraîche
1 cs de curry en poudre
2 cc de pâte de gingembre et ail
2 cc de sucre en poudre
Sel et poivre au goût



Preparation

Laver les aubergines, les couper en dés et les faire cuire à la vapeur pendant 30 minutes.

Émincer deux oignons et les faire revenir à la poêle avec de l'huile de noix de coco ou de l'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient bien mous.

Ajouter alors les cubes d'aubergines et une grosse cuillère à soupe de curry en poudre. Vous pouvez choisir le curry que vous aimez, soit doux soit piquant. Mélanger et laisser cuire à feu doux pendant 10 minutes en remuant de temps en temps.

Mixer les tomates avec le concentré de tomates et verser le mélange dans la poêle. Ajouter l'eau et laisser bouillir à petit feu pendant 5 minutes.

Verser la boîte de lait de coco et mélanger.

Prélever une grosse cuillère à soupe d'un mélange de gingembre et d'ail. Si vous n'avez pas mettre du gingembre râpé et de l'ail frais râpé, c'est la même chose.

Ajouter les pois chiches rincés et égouttés dans la poêle.

Saupoudrer d'une cuillère à café de sucre en poudre. Pour casser l'acidité de la tomate. Saler et poivrer au moulin. Laisser cuire 20 minutes à petits bouillons. La sauce doit réduire et devenir crémeuse.

Concasser une poignée d'amandes et les torréfier à sec dans une poêle pour qu'elles dorent un peu.

Quand la sauce a réduit arrêter la cuisson. Parsemer de coriandre fraîche ciselée et des amandes torrêfiées. Servir avec un simple riz blanc parfumé.