

POUR 4 PERSONNES
En plat principal

AUBERGINES FARCIES AU CURRY ET DHAL AU LAIT DE COCO

3 grosses aubergines, équeutées, chacune coupée dans la longueur en 6 tranches de 5 mm d'épaisseur (750 g)

3 cuil. à soupe d'huile d'olive

220 g de paneer (ou de tofu extra-ferme), râpé grossièrement

2 citrons verts bio : 1 cuil. à café de zeste finement râpé ; 2 cuil. à soupe de jus

45 g de pickles de mangue pimentés, grossièrement hachés + un peu pour servir

5 g de coriandre, hachée grossièrement + un peu pour servir

100 g d'épinards (grandes feuilles), sans la tige (60 g)

Sel et poivre noir

Il faut seulement du citron et du lait pour faire un paneer maison. Une recette qui mérite d'être tentée : on a vraiment l'impression de faire une expérience de chimie et, surtout, c'est très gratifiant et le résultat a une fraîcheur inégalée. Yotam a publié une recette dans le *Guardian*, mais on en trouve aussi plein d'autres sur Internet. Si vous achetez le paneer – qui constitue la meilleure garniture qui soit pour ces aubergines grillées, car il absorbe la sauce à la noix de coco – essayez d'en dénicher qui présente la texture d'une ricotta dense. Les variétés plus fermes et légèrement caoutchouteuses sont plus adaptées à la fabrication de tikka kebabs végétariens, mais pourront quand même convenir. Pour une option végane, utilisez du tofu extra-ferme. Choisissez de délicieux pickles de mangue, avec des morceaux du tofu extra-ferme. Choisissez de délicieux pickles de mangue, avec des morceaux (nous utilisons ceux de la marque Fudco®, vendue sur Internet).

Les aubergines et la sauce aux lentilles peuvent être préparées la veille. C'est d'ailleurs le cas pour la totalité de la recette, qui sera conservée au réfrigérateur et sortie à température ambiante avant d'être réchauffée.

Le dhal à la noix de coco constitue une recette à lui tout seul. Vous pouvez doubler les quantités et le proposer avec des steaks de rutabaga en croûte de curry (voir p. 63) et un peu de riz. (*Illustration en double page suivante.*)

1. Faites chauffer le four à 220 °C (th. 7-8) en mode chaleur tournante.

2. Dans un grand récipient, mélangez les tranches d'aubergines avec 3 cuil. à soupe d'huile, $\frac{3}{4}$ de cuil. à café de sel et une généreuse quantité de poivre fraîchement moulu. Étalez-les sur deux plaques de cuisson recouvertes de papier sulfurisé et enfournez pour 25 min, en les retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'elles soient tendres et légèrement dorées. Réservez.

3. Pour le dhal à la noix de coco, faites chauffer à feu moyen-vif 2 cuil. à soupe d'huile dans une grande sauteuse. Faites revenir les échalotes pendant 8 min, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Ajoutez le gingembre, la moitié du piment et des feuilles de curry. Faites cuire 2 min, puis incorporez les épices, le concentré de tomates et les lentilles. Remuez 1 min avant d'ajouter le lait de coco, 60 cl d'eau et $\frac{3}{4}$ de cuil. à café de sel. Portez à ébullition, puis passez à feu moyen et laissez mijoter 20 min, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les lentilles soient tendres et que la sauce épaisse. Versez dans un plat de cuisson moyen (18 x 28 cm). Réservez.

DHAL À LA NOIX DE COCO

2 cuil. à soupe d'huile d'olive

5 échalotes banane, pelées et finement hachées (250 g)

45 g de gingembre frais, pelé et finement haché

2 piments rouges, finement hachés

30 feuilles de curry frais (vous pouvez faire sans si vous n'en trouvez pas)

1 cuil. à café de graines de moutarde noire

1 cuil. à café de cumin moulu

1 cuil. à café de coriandre moulue

$\frac{1}{2}$ cuil. de curcuma en poudre

2 cuil. à café de curry moyen en poudre

2 cuil. à café de concentré de tomates

100 g de lentilles rouges séchées

40 cl de lait de coco (au moins 70 % d'extrait de noix de coco)

4. Dans un bol, mélangez le paneer, le zeste de citron vert, les pickles de mangue, 1 cuil. à soupe de jus de citron vert, la coriandre et une pincée de sel.

5. Déposez une feuille d'épinard sur chaque tranche d'aubergine. Placez au centre 1 cuil. à café bombée de paneer aromatisé, puis roulez l'aubergine de la pointe la plus fine en haut jusqu'à l'extrémité la plus large en bas, pour envelopper la garniture. Mettez le rouleau dans la sauce aux lentilles, côté couture vers le bas. Répétez l'opération avec le reste des ingrédients. Vous devriez obtenir 18 rouleaux, bien serrés dans la sauce. Pressez-les doucement sans les immerger complètement, et enfournez pour 15-20 min, jusqu'à ce que le dessus des rouleaux soit doré et que la sauce bouillonne. Sortez le plat du four et laissez reposer 5 min.

6. Faites chauffer à feu moyen-vif l'huile restante (1 cuil. à soupe) dans une petite poêle. Ajoutez le reste du piment et les feuilles de curry que vous laissez frire 1 min, jusqu'à ce que les feuilles soient croustillantes et odorantes. Saupoudrez les rouleaux d'aubergines de ce mélange, arrosez de jus de citron vert et terminez par la coriandre.

