



Aubergines grillées à la salade de lentilles

Phase : d'Attaque, Active, Stabilisation

Par portion | Apports de référence %



Difficulté : ★★★★★

Coût : ★★★★★

Catégorie
Plat

Prêt en
30 min

Cuisson
1h

Ingrédients

Pour 4 personnes

- 2 grosses aubergines
- 100 g de tomates cerise
- 50 g de graines de grenade
- 40 g de roquette
- 1 boîte de lentilles
- 100 g de mini-boules de mozzarella
- 1/2 citron
- 1/2 oignon rouge
- 1/3 de plant de menthe
- 5 cs d'huile d'olive
- 1 cs de vinaigre balsamique
- 1 cc de coriandre moulue
- 1 cc de sumac
- Poivre et sel

Préparation

1. Couper les aubergines en 2 dans le sens de la longueur. Réaliser des incisions croisées dans la chair, sans entamer la peau. A l'aide d'un pinceau, les enduire avec 2 cs d'huile d'olive, poivrer et saler. Les disposer dans du papier alu, refermer de façon hermétique et les déposer sur le barbecue. Les faire cuire entre 45 minutes et 1h.
2. Presser le citron. Mélanger 2 cs de jus de citron avec 3 cs d'huile d'olive, le vinaigre balsamique, la coriandre moulue et le sumac. Poivrer et saler.
3. Rincer les lentilles sous l'eau froide et les égoutter. Ciseler grossièrement les feuilles de menthe et couper l'oignon rouge en très fines lamelles. Couper les tomates cerises en 2. Mélanger les lentilles avec la roquette, les tomates cerises, la menthe, l'oignon rouge et la vinaigrette.
4. Présenter les demi-aubergines sur un plat. Les laisser un peu tiédir et les napper de salade de lentilles. Déposer les mini-boules de mozzarella. Gamir avec les graines de grenade.