

Menu Végétarien

Pour 4 personnes

Couper les extrémités des aubergines et les détailler en rondelles. Les placer dans le panier supérieur du cuit-vapeur et laisser cuire 20 minutes environ à la vapeur.

Peler les oignons, l'ail et les tomates, et les détailler en petits cubes. Les faire fondre dans une petite casserole avec l'huile d'olive, saler, poivrer et ajouter les herbes. Disposer les aubergines dans un plat à gratin, napper de sauce tomate et saupoudrer de parmesan râpé. Passer sous le grill du four et laisser gratiner quelques minutes. Servir aussitôt avec une salade verte croquante.

Couper les papayes en deux et retirer les graines. Peler les moitiés de papaye, les couper en morceaux et les placer dans un saladier. Râper finement le zeste des citrons verts. Presser l'un des citrons. Verser le jus dans une petite casserole avec le sucre. Faire chauffer à feu doux pour faire fondre le sucre. Retirer du feu et laisser refroidir. Retirer la peau blanche du second citron et couper les quartiers au-dessus du saladier contenant la papaye pour récupérer le jus. Ajouter les quartiers et le zeste. Verser le jus de citron refroidi sur les fruits et mélanger. Ajouter les amandes et servir.

Entrée
Lentilles au Cumin Sauce au Yaourt

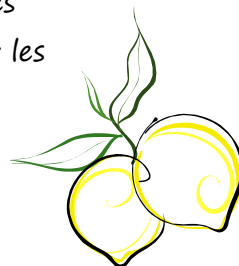
Plat
Aubergines à la Napolitaine

Dessert
Salade de Papayes et de Citron Vert

Emincer finement les oignons. Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle et y faire revenir les oignons à feu moyen pendant 8 minutes. Ajouter l'ail haché et les graines de cumin, faire cuire 5 minutes. Ajouter les lentilles, saler, poivrer et laisser refroidir.

Préparer la sauce au yaourt en mélangeant le yaourt, 2 cuillères à soupe de jus de citron, le cumin moulu, la menthe hachée, le sel et le poivre.

Peler et râper grossièrement la betterave et la pomme. Dresser les lentilles sur un lit de salade avec la betterave et la pomme. Arroser généreusement de jus de citron. Servir avec 2 cuillères à soupe de sauce au yaourt.



Ingrédients

- 2 Cuillères à Soupe d'Huile d'Olive _ 2 Oignons Rouges _ 2 Gousses d'Ail _ 2 Cuillères à Café de Graines de Cumin _ 500 g de Lentilles Vertes Cuites _ 125 g de Roquette _ 1 Grosse Betterave _ 1 Pomme Granny-Smith _ Jus de Citron _ 300 mL de Yaourt à la Grecque _ ½ Cuillère à Café de Cumin Moulu _ 15 g de Feuilles de Menthe _ Sel _ Poivre
- 1 kg d'Aubergines _ 1 Gousse d'Ail _ 2 Tomates _ 2 Oignons _ 1 Cuillère à Soupe d'Huile d'Olive _ 4 Cuillères à Soupe de Parmesan Râpé _ Basilic _ Origan _ Sel _ Poivre
- 3 Papayes Mûres et Fermes _ 2 Citrons Verts _ 2 Cuillères à Café de Sucre Roux _ 50 g d'Amandes Mondées et Grillées