



**Banque Alimentaire
de l'Isère**

Curry d'aubergine au lait de coco

INGRÉDIENTS

pour 4 gourmands :

- 3 aubergines
- 2 gousses d'ail
- 2 tomates moyennes
- 1 cuillère à café bombée de concentré de tomate
- 1 cuillère à soupe bombée de gingembre frais finement émincé
- 2 cuillère d'huile d'olive
- 10 cl de lait de coco
- 2 cuillère à café de curry en poudre
- 1 cuillère à café de cumin
- 1 cuillère à café de cannelle
- 1/2 cuillère à café de curcuma
- 1/2 cuillère à café de piment d'Espelette
- coriandre fraîche

**Temps de préparation et
de cuisson : 1h15**

Coût : entre 0,5 et 1 €/personne

PRÉPARATION

- Eplucher et couper les aubergines en dés, émincer finement l'ail et le gingembre, peler et concasser grossièrement les tomates.
- Dans une cocotte, faire chauffer l'huile d'olive, y ajouter l'ail et les épices.
- Au bout de 3 minutes, ajouter le gingembre et laisser encore mijoter 2 minutes.
- Puis verser les dés d'aubergines, les tomates concassées, le concentré de tomate délayé dans un verre d'eau chaude, le lait de coco et le thym.
- Saler, remuer bien et couvrir.
- Laisser mijoter à feu doux pendant au moins une heure en remuant de temps à autre.
- C'est cuit lorsque les aubergines sont bien fondantes et onctueuses.
- Au moment de servir, ajouter des feuilles de coriandre fraîches.