

AUBERGINE ROTIE, POIS CHICHES CROUSTILLANTS ET FETA.



INGRÉDIENTS (2 personnes)

- 1 aubergine (300 g)
- 100 g de pois chiches cuits (en conserve)
- 100 g de semoule de blé
- 4 tomates cerises
- 60 g de feta
- 2 càs d'huile d'olive
- Épices : 1 càc de paprika, ½ càc de cumin moulu, ½ càc de coriandre moulue



*Recette testée et
approuvée par
Guillaume Laura,
diététicienne à l'hôpital
de Marche.*

VALORISATION

Pour 1 personne

Energie : 417.5 kcal

P : 16.5 g

L : 17.3 g

G : 48.9 g

Fibres : 8.6 g

Sel : 0.75 g

PRÉPARATION

1. Préchauffez votre four à 180°C.
2. Dans un récipient, mélangez l'huile d'olive avec les épices.
3. Rincez l'aubergine et retirez le pédoncule.
4. À l'aide d'un couteau, coupez l'aubergine en deux dans le sens de la longueur et taillez des entailles dans la chair sans transpercer la peau. Disposez-les (chair vers le haut) dans un plat allant au four puis badigeonnez-les avec la moitié du mélange huile/épice à l'aide d'un pinceau.
5. Egouttez et rincez les pois chiches. Placez-les dans un autre plat puis ajoutez le restant du mélange huile/épice. Mélangez bien pour bien enrober les pois chiches.
6. Enfournez les aubergines et les pois chiches à 180°C pendant environ 35 minutes. Les pois chiches doivent être dorés et légèrement croustillants. Prolongez la cuisson si nécessaire.
7. Faites bouillir de l'eau dans une casserole. Ajoutez-y la semoule de blé en suivant les instructions de cuisson sur l'emballage.
8. Coupez les tomates cerises en petits dés et émiettez la feta.
9. Dressage : disposez la semoule de blé sur une assiette. Ensuite, ajoutez une demi aubergine rôtie garnie de pois chiches croustillants. Terminez par les dés de tomates et la feta émiettée.