



TIAN AUBERGINES ET CAROTTES

INGRÉDIENTS

- 2 petites aubergines
- 4 petites carottes
- Fromage frais mi chèvre-mi vache
- 3 feuilles de coriandre ciselées
- Sel et poivre
- 2 bonnes pincées de cumin
- 1 petite pincée de cannelle
- Miel
- Huile d'olive

TEMPS DE PRÉPARATION : 20MN
TEMPS DE CUISSON : 50MN
TEMPS TOTAL : 1H10MN

PRÉPARATION

Laver les aubergines, retirer les bouts et les couper en fines rondelles.

Éplucher les carottes, les couper en fines lanières, puis couper chaque lanière en tronçons de 5/6 cm.

Poser les légumes dans un plat allant au micro-ondes recouvert d'un film alimentaire percé de trous et faire cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres (environ 5 minutes).

Alterner des couches d'aubergines et de carottes dans un plat.

Saler, poivrer.

Saupoudrer de coriandre, de cumin et de cannelle.

Arroser d'un fin filet de miel et d'un fin filet d'huile d'olive.

Faire cuire recouvert d'un papier aluminium environ 45 minutes à 200 °C en disposant quelques morceaux de fromage à mi-cuisson.