

Salade de courgettes et d'aubergines à l'orientale



Ingrédients pour 4 personnes :

- 2 courgettes
 - 1 aubergine
 - 1 oignon rouge
 - 2 gousses d'ail
 - 6 cuillères à soupe d'huile d'olive
 - 1 cuillère à café de cumin en graines (sinon, en poudre, limitez la quantité à 1/2 cuillère à café)
 - 1 cuillère à soupe de menthe fraîche ciselée
 - 1 cuillère à soupe de coriandre fraîche ciselée
- le jus d'un citron**

Préparation :

Détaillez les courgettes et les aubergines en gros cubes, faites-les cuire à la vapeur avec les gousses d'ail. Dès que les légumes sont tendres (il faut environ 10 minutes), retirez-les du cuit-vapeur. Il est possible que les courgettes cuisent un peu plus longtemps que les aubergines.

Pendant ce temps, faites revenir l'oignon rouge en rondelles dans 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, à petit feu, en veillant à ne pas le laisser dorer. Faites cuire jusqu'à ce qu'il soit tendre (5 minutes environ). Egouttez sur un papier absorbant pour enlever l'excédent de gras. Mélangez l'oignon aux aubergines et aux courgettes.

Préparez la sauce : écrasez les gousses d'ail, ajoutez le jus de citron, 4 cuillères à soupe d'huile d'olive, la menthe et la coriandre ciselées, les graines de cumin. Fouettez pour bien émulsionner la sauce.

Versez la sauce sur les légumes, mélangez soigneusement.

Pour finir... On peut servir cette salade tiède ou bien fraîche selon la saison. Si on les prépare à l'avance, les légumes seront imprégnés des saveurs de la sauce et auront encore plus de goût!