



Lentilles à la méditerranéenne

Ingrédients

Pour 1 personne



Aubergine
1/2 aubergine (100g)



Tomate cerise
3 tomates cerises (70g)



Sucre
1 c. à café (5g)



Huile
1 c. à soupe (10g)



Lentilles
3 c. à soupe (60g)



Yaourt à la grecque
2 c. à soupe bombée (75g)



Ail
1/2 gousse d'ail (3g)



Basilic
selon vos goûts



Jus de citron
selon vos goûts

1. Préchauffez le four à 180°C.
2. Rincez l'aubergine et gardez la peau. Coupez-la en deux dans le sens de la longueur. Quadrillez la surface avec un couteau sur environ 2 cm de profondeur.
3. Répartissez l'huile sur l'aubergine. Enfournerez pendant 30 minutes à 180°C sur du papier cuisson ou dans un plat.
4. Coupez les tomates cerises en deux. Saupoudrez-les de sucre. Enfournerez-les pendant 10 minutes avec les aubergines.
5. Rincez les lentilles. Faites-les cuire dans une casserole avec 3 fois leur volume d'eau froide non salée. Portez à ébullition, couvrez et laissez cuire à feu doux pendant 25 minutes. Ajoutez de l'eau si besoin. Égouttez lorsqu'elles sont tendres.
6. Versez le yaourt dans un saladier. Ajoutez l'ail épluché et coupé en petits morceaux, le basilic ciselé et le jus de citron. Mélangez bien.
7. Répartissez les lentilles dans les assiettes. Placez les aubergines par-dessus et ajoutez les tomates cerises. Versez la sauce au yaourt par-dessus.

**"Apprendre à dire Non sans culpabilité est l'un des prochains défis " Application Motivation
Sonia Gaborieau**