



## Aubergines à l'indienne

### Ingrédients pour 4 personnes :

- 2 aubergines
- 2 oignons
- 1 c. à café de cumin
- 1 c à café d'ail pilé
- ½ c à soupe de curry doux
- 2 tomates coupées en dés
- 1 yaourt nature
- sel

### Préparation :

Placer les aubergines sur la plaque du four et les faire cuire 30 minutes à 230 °C jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Les laisser refroidir pour pouvoir les peler et les couper en morceaux.

Faire revenir les oignons et le cumin dans 1 c. à soupe d'huile jusqu'à ce qu'il soit tendre.

Ajouter le gingembre, l'ail, le curry et les tomates et laisser cuire une minute.

Ajouter le yaourt et les aubergines. Saler, couvrir et laisser cuire 15 minutes à feu moyen. Retirer le couvercle, réduire à feu doux et laisser mijoter 5 minutes avant de servir avec du riz basmati.

## Poulet Kroma

### Ingrédients pour 4 personnes :

- 500g de blanc de poulet
- 2 oignons finement hachés
- 2 gousses d'ail
- 1 yaourt nature
- 10cl de crème épaisse allégée
- 50g de noix de cajou, 1 noix de gingembre frais, 1 bâton de cannelle, poudre de cardamone, 4 épices, 1 c à soupe de coriandre moulue, curcuma, sel et poivre

### Préparation :

Hacher et mixer le gingembre, l'ail, la moitié des noix de cajou et la moitié des oignons. Dans un bol, mélanger cette préparation avec un verre d'eau et une pincée de sel. Emincer les blancs de poulet et mélanger avec la marinade. Laisser reposer au frais pendant une heure.

Hacher le reste des oignons et les faire revenir dans 1 c à s d'huile avec ½ c à café de poudre de cardamone, une pincée de 4 épices et le bâton de cannelle, jusqu'à ce qu'ils soient translucides.

Ajouter le poulet mariné et laisser mijoter jusqu'à évaporation du jus. Ajouter le yaourt nature, couvrir et laisser mijoter 30 minutes à sur feu très doux. Mélanger le reste des noix de cajou, la crème fraîche et 1 c à soupe de curcuma et verser sur le poulet.

Vérifier l'assaisonnement et laisser mijoter encore 5 minutes.

## Septembre

### Crème coco-mangue



### Ingrédients pour 2 personnes :

- 1 mangue bien mûre
- 80 ml de lait de coco
- 1 cuillère à s de jus de citron vert
- 1 cuillère à café rase de cassonade
- ¼ de gousse de vanille
- 1 cuillère à café rase de noix de coco râpée

### Préparation :

Préchauffe peler la mangue puis retirer le noyau.

Réserver quelques dés de mangue. Mixer le reste avec le lait de coco.

Ajouter le jus de citron, la vanille et le sucre. Mixer à nouveau puis répartir le mélange dans 2 verres.

Mettre au réfrigérateur au moins 1 heure.

Au moment de servir ajouter les dés de mangue et saupoudrer de noix de coco râpée.

Servir frais.

*Possibilité d'utiliser des mangues surgelées.*

## Bon à savoir :

Amandes, noisettes, noix ou encore pistaches, les fruits oléagineux ont de multiples qualités nutritionnelles.

Riches en "bonnes graisses", ils apportent des oméga 3, du magnésium, du fer et du potassium.

Ils renferment une grande quantité de fibres, contribuant à un bon transit intestinal et possèdent un fort pouvoir de satiété. Pensez à les consommer en collation, mais attention à leur apport énergétique : une dizaine d'amandes seront suffisantes !