

POUR 2 PERSONNES

PASTILLAS À L'AUBERGINE ET À LA RICOTTA



Temps estimé : 40 min (15 min prépa/25 min cuisson). Tu peux raccourcir le temps de préparation en prenant de l'avance pour couper tes légumes!

INGRÉDIENTS :

- Huile de cuisson en spray (ou un filet d'huile d'olive)
- 1 aubergine coupée en dés de 2 cm de côté
- 1 petit oignon jaune grossièrement haché
- ½ cuil. à café de cumin moulu
- 1 cuil. à café de coriandre moulue
- 1 cuil. à café de gingembre moulu
- 1 cuil. à café de cannelle moulue
- 1 cuil. à café de curcuma moulu
- 150 g de poivrons grillés en bocal, bien égouttés et grossièrement hachés
- 40 g de ricotta allégée
- 4 feuilles de pâte filo
- 1 pincée de graines de fenouil
- 200 g de tomates cerises multicolores coupées en rondelles épaisses
- 1 petite poignée de feuilles de menthe
- 70 g de yaourt nature à 0 % de matière grasse
- ½ cuil. à café de sumac

PRÉPARATION :

Préchauffez le four à 200 °c. Vaporisez un peu d'huile dans une grande poêle antiadhésive chaude et faites revenir l'aubergine et l'oignon 5 minutes à feu vif, jusqu'à ce que l'oignon ramollisse.

Ajoutez les épices et laissez cuire 1 minute jusqu'à ce que les arômes se développent. Retirez du feu et laissez tiédir.

Mélangez avec les poivrons et la ricotta dans un grand saladier. Assaisonnez.

Chemisez une plaque de cuisson de papier sulfurisé. Vaporisez un peu d'huile sur une feuille de pâte filo, puis déposez une seconde feuille dessus. Étalez la moitié du mélange aux légumes sur une longueur de la feuille. Enroulez la pâte sur la farce sans trop serrer. Formez ensuite une spirale et déposez-la sur la plaque, en rabattant le bout de la pâte en dessous. Répétez l'opération avec le reste de la pâte et de la farce pour former une deuxième spirale. Parsemez de graines de fenouil. Faites cuire au four 20 minutes.

Pendant ce temps, mélangez les tomates et la menthe dans un saladier. Mélangez le yaourt et la moitié du sumac dans un bol. Servez les pastillas tièdes ou à température ambiante, parsemées du reste du sumac et accompagnées de salade de tomates à la menthe et de sauce au yaourt.

BON APPETIT LES CHATS !