



## Compotée parfumée de légumes et protéines de soja

*Temps de cuisson total : 20 minutes environ*

*4 personnes*

*450 g d'aubergines*

*450 g de tomates – variété ancienne*

*1 oignon rouge*

*2 gousses d'ail*

*100 – 150 ml de lait de coco*

*80 – 120 g protéines de soja (petites)*

*Huile d'olive*

*½ - 1 C à C de Cumin*

*½ - 1 C à C de Curcuma*

*½ - 1 C à C de Coriandre*

*½ - 1 C à C de Cannelle*

*Thym*

*Persil plat*

*Sel et poivre*

Réaliser une petite infusion de thym bien parfumée ; la verser sur les protéines de soja ainsi qu'un filet de sauce soja et poivrer. Les laisser gonfler pendant 10 à 15 minutes puis les presser pour retirer l'infusion.

Éplucher et émincer l'oignon. Éplucher, dégermer et émincer l'ail. Laver, ôter les extrémités des aubergines et les couper en dés. Laver les tomates, les monder (si vous le souhaitez) et les couper en cubes.

Faire chauffer l'huile d'olive avec les épices, ajouter ensuite les oignons et les protéines de soja ; attendre 1 à 2 minutes avant d'ajouter les aubergines ; saler.

Couvrir et laisser cuire pendant 5 à 10 minutes environ (selon la taille des cubes d'aubergines) avant d'ajouter les tomates, l'ail émincé, le lait de coco.

Laisser cuire à feu doux pendant 15 minutes environ ; découvrir en cours de cuisson.

Rectifier l'assaisonnement (épices, sel et poivre) à votre goût. Dans l'idéal, préparer ce plat quelques heures avant le repas ou la veille.

Saupoudrer chaque assiette de persil plat.

*Suggestion d'accompagnement : boulgour/semoule d'épeautre, riz demi-complet...*

**Recette d'Anne-Sophie HUCHET.**