




AUBERGINE POIVRON GINGEMBRE AU RIZ

Des portions pour une grosse faim, un atout santé par la richesse en fibres d'une poêlée de ces légumes-fruits relevés au gingembre et parfumés de menthe

1 aubergine
1 gros poivron
1 oignon
4 gousses ail
1 tasse feuilles de menthe fraîche
3 càs persil

4 sàs huile d'olive
250 gr riz
Sel - poivre
origan
1 morceau gingembre



 20 minutes
 20 minutes
 4 portions



1. laver le poivron et l'aubergine



2. Tailler le poivron en dés



3. De même pour l'aubergine



4. Émincer l'oignon



5. Faire chauffer à feu vif l'oignon et l'ail dans un peu d'huile d'olive



6. Ajouter le gingembre après l'avoir épluché et émincé



7. Remuer et laisser cuire 2-3 minutes



8. Plonger le poivron



9. Puis l'aubergine



10. Assaisonner : sel, poivre, origan (ou autre épice)



11. Couvrir et laisser mijoter à feu doux pendant 10 minutes



12. Rincer le riz avant de le plonger dans l'eau bouillante salée



13. Effeuillez une tige de menthe fraîche



14. Ajouter les feuilles aux légumes et mélanger



15. Ajouter le riz cuit



16. Ajouter les graines de sésame



17. Ajouter le persil (ici surgelé) et bien mélanger pour laisser finir de cuire 4-5 minutes



18. Dresser chaud ou tiède



19. Déguster ce plat délicieusement parfumé