



## **Courgettes et aubergines cuites au sel et farcies de flocons de quinoa et tahini aux noix de cajou**

Recette pour 4 personnes

### **Ingrédients**

- 4 courgettes rondes
- 1 aubergine
- Le jus d'un citron
- 250 g de flocons de quinoa
- 2 oignons jaunes
- 2 gousses d'ail
- 1 c à soupe d'huile d'olive
- 1 c à café de curcuma
- 1 c à café de gingembre râpé
- 100 g de noix de cajou
- 1 c à café de sel moulu Le Guérandais
- 1kg de gros sel Le Guérandais
- Une petite botte de coriandre fraîche

1. Mettre dès le matin pendant 3-4 heures la moitié des noix de cajou à tremper dans de l'eau avec une cuillère à café de sel moulu Le Guérandais. Puis les égoutter.
2. Réserver pour le Tahini et hacher grossièrement l'autre moitié à ajouter à la farce de légumes.

### **Le Tahini de noix de cajou**

1. Dans un robot culinaire, mouliner les noix de cajou préalablement trempées avec un filet d'eau chaude jusqu'à ce que le « tahini » soit fluide.\*\*
2. Préchauffer le four à 180° C.

### **Les légumes et leur farce**

1. Hacher finement l'oignon et les gousses d'ail. Dans une poêle, mettre une cuillère à soupe d'huile d'olive. Faire revenir à feu doux les oignons et l'ail, jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides. Ajouter le curcuma et le gingembre râpés. Réserver.
2. Couper l'aubergine en deux. Préchauffer une grille et placer chaque moitié côté peau dessus. Bien Marquer l'aubergine puis ajouter quelques gouttes de jus de citron.
3. Vider l'intérieur de chaque moitié d'aubergine en laissant un centimètre autour, hacher finement et faire revenir dans une poêle à feu doux pendant quelques minutes.
4. Réaliser la même opération avec les courgettes rondes. Les couper, les vider et ajouter la chair à celle de l'aubergine. Poursuivre la cuisson en mélangeant.
5. Ajouter les épices, l'oignon et l'ail. Les noix de cajou hachées grossièrement, les flocons de quinoa. Mélanger doucement.
6. Remplir les courgettes et les moitiés d'aubergine.
7. Les placer sur un lit de sel Le Guérandais et enfourner pendant 20 minutes.
8. Servir garni d'un peu de coriandre hachée et quelques cuillères de tahini de noix de cajou.
9. S'il vous reste de la farce, vous pouvez l'utiliser pour en faire de petites galettes le lendemain.

\*\*La sauce de tahini de noix de cajou ajoute le petit plus d'onctuosité en bouche ! Et elle est moins riche que celle au sésame. Vous pouvez garder la sauce qu'il vous reste dans un petit pot bien propre au frais pour ajouter à une sauce salade ou servir sur des légumes crus ou cuits.

© visuel : Rina Nurra – recette et stylisme : Lissa Streeter pour Le Guérandais