



## Recette fesenjoon végétarien

Pour 4 personnes :

Ingrédients	Matériel
<ul style="list-style-type: none"><li>• 1 oignon</li><li>• 2 gousses d'ail</li><li>• 100gr de noix</li><li>• 1/2 cc de muscade</li><li>• 1/2 cc de cannelle</li><li>• 1/2 pincée de safran</li><li>• 1/2 citron vert</li><li>• 25cl d'eau</li><li>• 75 ml de mélasse de grenade</li><li>• De la coriandre fraîche</li><li>• Une grosse aubergine et une grosse courgette</li><li>• Une grosse cuillère à soupe de sumac (optionnel)</li><li>• Sel, poivre et huile d'olive</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Un planche à découper</li><li>• Une plaque de four et du papier cuisson<ul style="list-style-type: none"><li>• Un couteau</li><li>• Une grosse cuillère</li><li>• Une grosse casserole</li></ul></li><li>• Un blender ou un mixeur</li></ul>

**Étape 1 :** Préchauffer le four à 200 degrés. Faire dorer les noix 5-7 min dans le four, les laisser refroidir puis les mixer finement au blender (attention à ne pas trop les mixer sinon elles risquent de libérer leur gras).

**Étape 2 :** Dans une casserole, faire fondre l'oignon haché finement dans de l'huile. Quand il devient transparent, ajouter l'ail coupée, la cannelle, la noix de muscade, 50cl d'eau et la mélasse de grenade en laissant mijoter le tout 1 à 2 minutes supplémentaires.

**Étape 3 :** Ajouter une pincée de sel, de poivre et de safran (trempé préalablement quelques minutes dans un fond d'eau chaude) ainsi que les noix mixées. Laisser le tout mijoter avec un couvercle et sur feu doux pendant 20 bonnes minutes. Si besoin, ajouter un peu d'eau (la sauce doit être épaisse mais ne doit pas s'accrocher au fond de la casserole. Veiller à bien mélanger).

**Étape 4 :** Pendant que la sauce mijote, couper des bouts grossiers d'environ 3 cm de courgettes et d'aubergines, les placer sur une plaque avec une pincée de sel, de poivre et un trait d'huile d'olives. Mettre le tout au four 20 min à 200 degrés.

**Étape 5 :** Quand la sauce est suffisamment épaisse, ajouter les légumes cuits et le jus d'un demi citron. Attention certaines mélasses de grenade sont suffisamment acide, le jus de citron est alors inutile. Mélanger le tout.

**Étape 6 :** Au dernier moment, ou sur chaque assiette, ajouter de la coriandre hachée, des graines de grenade et quelques noix en décoration.

**A servir avec du riz basmati. Bon appétit !**