

Pain pita, agneau aubergines épicés et herbes, sauce yaourt citron



Pour 4 pitas :

1 oignon,

3 gousses d'ail,

1 aubergine,

1/2 bouquet de menthe ciselée,

1/2 bouquet de coriandre ciselée,

1 ccafé épices à couscous (ou selon votre goût)

1 poignée d'olives noires dénoyautées et hachées très grossièrement,

huile d'olive,

sel,

un peu d'eau

1 reste d'agneau déjà cuit, ou de l'agneau (encore cru) facile à détailler en petits cubes ou en très fines lanières, un peu comme un kebab, en somme,

une poignée de feuilles de salade, soit de la roquette, soit une salade style batavia dont on aura coupé les feuilles en lanières,

et 4 pains pitas.

Pour la sauce:

1 yaourt (ou tout autre laitage nature en quantité équivalente, yaourt à la grecque, petit suisse, fromage blanc, l'idéal étant le petit suisse car il est épais et ne nécessite pas d'égouttage avant utilisation pour cette sauce. Sinon, n'hésitez pas à verser votre yaourt dans un filtre à café et à le laisser égoutter tranquillement au moins 1 heure au frigo...)

1/2 jus de citron

1 gousse d'ail écrasée (je l'ai oubliée!)

sel, poivre

P peler et hacher oignon et ail.

Mettre un peu d'huile d'olive à chauffer dans une sauteuse anti adhésive et faire suer oignon et ail sans coloration.



<http://lacath.canalblog.com>

Laver et couper l'aubergine en dés.

Quand les oignons sont transparents, ajouter les dés d'aubergine et bien mélanger. Continuer à faire cuire tout doucement. Ajouter un peu de sel pour que l'aubergine rende son eau, mélanger très régulièrement, et si jamais ça commence à attacher, ajouter un peu d'eau, et ce jusqu'à ce que l'aubergine soit bien compotée.

Découper le reste d'agneau déjà cuit en petits dés, ou en lanières hyper fines selon ce qui semble le plus facile. Si vous procédez avec de l'agneau cru, commencez par détailler la pièce de viande en dés ou en lanières, puis faites les sauter très rapidement avec un peu d'huile d'olive à feu très vif pour bien les colorer, saler une fois cuit seulement pour éviter que la viande rende de l'eau qui viendrait compromettre la caramélisation.

Ajouter l'agneau et les olives noires à la compote d'aubergine, saupoudrer d'épices à couscous, mélanger et laisser réchauffer en remuant bien de temps en temps, toujours à feu doux.

Rectifier l'assaisonnement.

Ciseler la menthe et la coriandre, et au moment, les ajouter dans la sauteuse.

Préparer la sauce au citron : mélanger les ingrédients, rectifier l'assaisonnement.

Préparer la roquette

Fourrer les pitas.



<http://lacath.canalblog.com>