

## TIAN D'AUBERGINES ET DE CAROTTES

Facile	Coût faible
Préparation : 20 minutes	Cuisson : 50 minutes
Pour 4 personnes	2 plats

### Ingrédients :

2 ou 3 aubergines  
4 carottes  
fromage frais  
3 feuilles de coriandre ciselées  
sel, poivre  
2 bonnes pincées de cumin  
1 petite pincée de cannelle  
miel  
huile d'olive

### Préparation :

1 - Laver les aubergines, retirer les bouts et couper les en fines rondelles.  
2 - Eplucher les carottes, couper les en fines lanières, puis coupez chaque lanière en tronçons de 5/6 cm.  
3 - Poser les légumes dans un plat allant au micro-ondes recouvert d'un film alimentaire percé de trous et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres (environ 5 minutes).  
4 - Alternier de couches d'aubergines et de carottes dans un plat. Saler, poivrer. Saupoudrer de coriandre, de cumin et de cannelle. Arroser d'un fin filet de miel et d'un fin filet d'huile d'olive.  
5 - Faire cuire à couvert environ 45 minutes à 200 °C en disposant quelques morceaux de fromage à mi-cuisson.