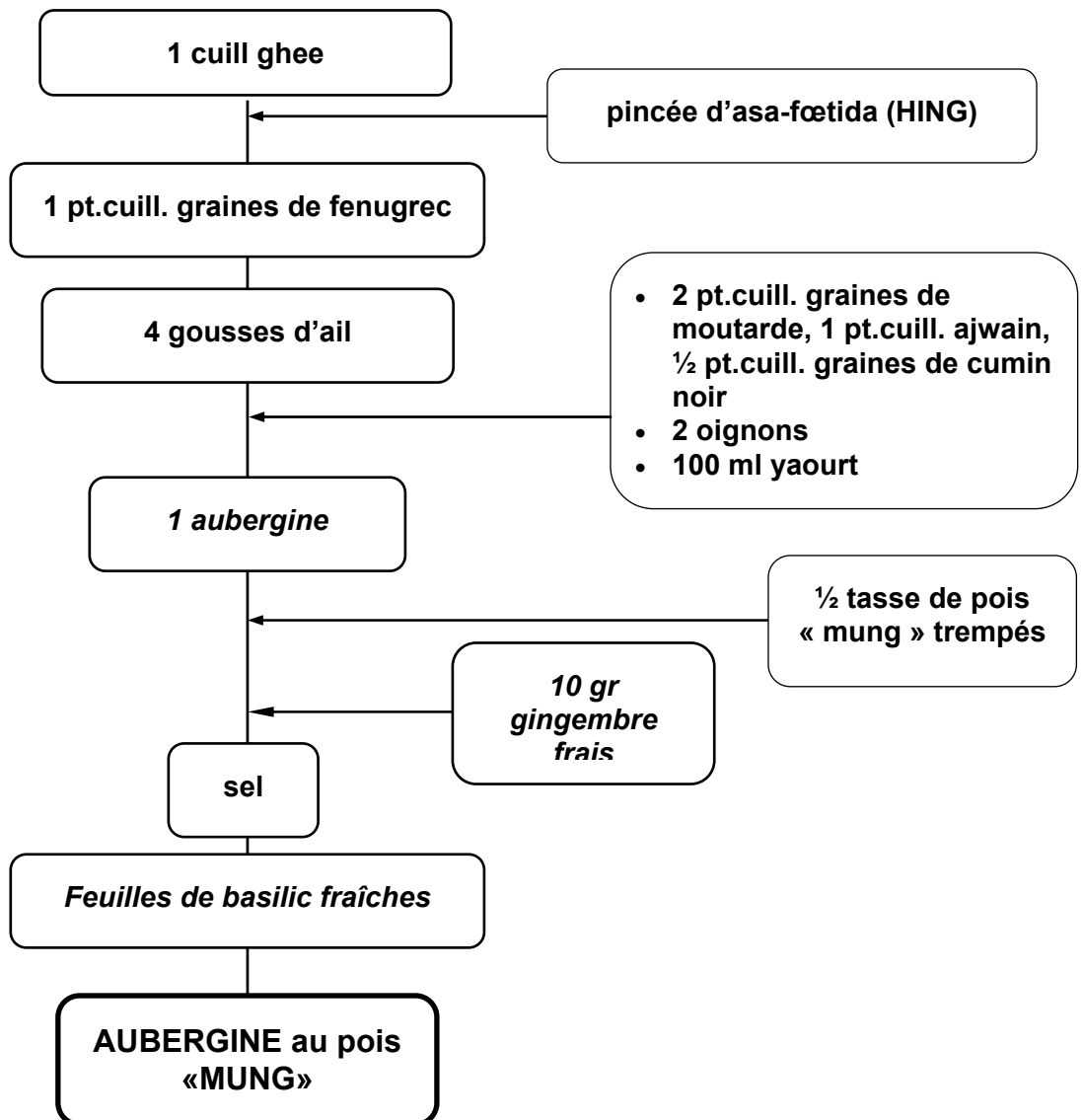


**AUBERGINE au pois «MUNG»
selon FORMULE DE BASE 3**
(4 personnes)



Chauffez le ghee et ajoutez la pincée d' asa-fœtida (HING). Quand la poudre change de couleur, ajoutez le fenugrec. Quand les graines sautent, y mettre l'ail, laisser brunir un peu et ajouter les graines de moutarde, d'ajwain et de cumin. Quand les graines sautent, y mettre les oignons. Les faire mijoter jusqu'à ce qu'ils soient bien transparent. Y mettre le yaourt et faire bouillir 5 minutes. Puis, ajoutez l'aubergine[°] et les pois « mung »^{°°} trempés. Dès qu'on peut écraser les pois entre deux doigts, y mettre je gingembre râpé ou coupé fin, saler selon goût et faire mijoter 10 min. Mélangez avant de servir les feuilles de basilic fraîches dans le plat et servez.

[°] l'aubergine peut être précuit dans le four, pelé et ajouté en même temps que le gingembre.

^{°°} les pois « mung » (soya vert) tremper pendant 12 à 24 heures. Pour les pois « mung » cassés 2 heures est suffisant