

**Riz noir Vénéré et sa Salade d'aubergines croquantes**  
**Forbidden rice with Crispy eggplant salad**  
ZeroGluten & Vegan



Le **lac Inle**, au **Myanmar** (ex-Birmanie) est un des endroits les plus envoûtants . Situé au centre du pays, à près de 900 m d'altitude, il s'étend sur une vingtaine de kilomètres de long, entouré de montagnes dont les sommets approchent les 2000m. Le paysage y est somptueux.

*As a destination, we have to admit that **Inle Lake** delivers. On paper the lake is 13.5 miles long and 7 miles wide but up close it's hard to tell where the water finishes and the marshes start. Most of the time the surface of the lake seems to perpetually resemble a vast silver sheet, one interspersed with stilt-house villages, island-bound Buddhist temples and floating gardens. (lonelyplanet.com)*

<http://jmph.blog.lemonde.fr/2013/02/19/il-faut-inscrire-le-lac-inle-au-patrimoine-mondial-de-lhumanite/>  
<https://thomasdih.exposure.co/myanmar#>

L'origine de l'aubergine

Les peuples des **Bamas** ou Birmans sont le principal groupe ethnique de la Birmanie ou Myanmar, originaires du **Tibet** et c'est à eux que nous devons l'**Aubergine**... C'est en fait dans les montagnes de Birmanie, en Asie donc, qu'il faut rechercher l'origine de l'aubergine. La forme sauvage a fait l'objet de culture en Inde il y a trois mille ans et depuis elle reste nous régaler...



History of the eggplant

The **Bamar** are the dominant ethnic group in Burma. Bamar people live primarily in Tibet. Eggplant is indigenous to a vast area stretching from **Burma (some say Tibet)**, to the rest of Asia.

In India eggplant / aubergine is considered King of Vegetables.



**Ingrédients**

- 2 aubergines moyennes émincées
- 2 petites échalotes hachées
- 2 gousses d'ail émincées
- 2 càs d'huile d'arachides

**Garniture**

- 1 càc de graines de sésame grillées
- 1 càc de cacahuètes grillées
- 1 petit bouquet de coriandre fraîche et hachée
- jus d'1/2 citron vert
- 1 càs de sauce de soja sans-gluten\* vegan\*

**Préparation**

Faire griller les lamelles d'aubergines au four en veillant à les retourner délicatement de temps à autre

Faire dorer les échalotes et l'ail

Lorsque les aubergines sont prêtes, les déposer sur une assiette tout en les mélangeant aux échalotes, à l'ail et la garniture.

Goûter, assaisonner à souhait.  
Servir tiède avec du riz noir Vénéré

**Ingrédients**

- 2 medium sliced eggplants
- 2 small shallots, chopped
- 2 garlic cloves, sliced
- 2 tbsp peanut oil

**Garnishes**

- 1 tsp toasted sesame seeds
- 1 tsp roasted peanuts, chopped
- 1 little bunch fresh coriander, chopped
- ½ lime, juiced
- 1 tbsp GF vegan soy sauce

**Method**

Place the sliced eggplants under a hot grill for 15-25 min turning them occasionally. *Be sure to let the skin colour and char.*

Heat the oil in a saucepan and fry the garlic and chopped shallots until golden

When the eggplants are ready, place on a plate. mix in the shallots, garlic and the garnishes. Taste and adjust the seasoning  
Serve warm with forbidden black rice

**Bon appétit !**