



LA BELLE VIE

Tous les ingrédients pour passer derrière les fourneaux

Chakchouka à l'aubergine

Pour 3 personnes

Très facile

40 min

2.05€ La portion (prix indicatif)

Pour un plat encore plus consistant, servez cette chakchouka avec de la polenta.

Facultatif : ½ bâton de cannelle, du yaourt à la grecque

Les ingrédients

- **1 pièce** de Aubergine
- **400 g** de Concassé de tomate
- **3 pièce** de Oeuf
- **3 gousse** de Ail
- **1 c à s** de Concentré de tomate
- **2 c à c** de Origan séché
- **0.5 c à c** de Cannelle en poudre
- **0.25 c à c** de Clou de girofle en poudre
- **2 brin** de Thym frais ou en branche
- **1 filet d'** de Huile d'olive
- **1 feuille** de Laurier en feuille frais ou séché

Étapes de préparation

**Préparation** : 10 min**Cuisson** : 30 min**Attente** : 0 min

- 1** Lavez mais n'épluchez pas une aubergine. Coupez les extrémités. Coupez l'aubergine en quatre puis en morceaux d'env. 2 cm d'épaisseur.
- 2** Épluchez 3 gousses d'ail et coupez des lamelles fines.
- 3** Chauffez de l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen. Ajoutez les lamelles d'ail. Faites rissoler jusqu'à ce qu'elles soient molles et dorées.
- 4** Ajoutez 1 càs de concentré de tomate, 2 càc d'origan sec, la moitié d'une càc de cannelle en poudre et 1/4 de càc de clou de girofle en poudre.

Facultatif : ajoutez un ½ bâton de cannelle pour réhausser le goût de la cannelle.

Mélangez 30 sec pour cuire le concentré.

- 5 Ajoutez l'aubergine et une feuille de laurier. Salez généreusement.
Faites cuire 5 min en mélangeant de temps en temps. Si besoin, ajoutez de l'huile en cours de cuisson.
- 6 Ajoutez les feuilles de 2 brins de thym. Mélangez.
- 7 Ajoutez 400 g de tomates concassées, un peu de sucre et versez 100 ml d'eau. Mélangez.
Astuce : ajoutez quelques pincées de bicarbonate de soude. Le bicarbonate agit comme attendrisseur et permettra à l'aubergine d'être encore plus fondante.
- 8 Portez à petite ébullition. Couvrez la casserole.
Faites mijoter à faible frémissement pendant 15 min.
- 9 Quand la sauce a épaissi et les morceaux d'aubergine sont fondants, enlevez la feuille de laurier et le bâton de cannelle si vous en avez mis.
- 10 Formez des trous dans votre sauce pour y déposer les 3 œufs. Cassez les œufs dedans.
Couvrez la poêle.
Faites cuire 6 à 7 min à feu doux pour des jaunes coulants, 10 min pour des jaunes durs.
- 11 C'est prêt !

Vous pouvez ajouter quelques cuillères de yaourt à la grecque sur la chakchouka pour apporter de l'onctuosité