



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' 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 $\frac{1}{2}$ 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