



LA BELLE VIE

Tous les ingrédients pour passer
derrière les fourneaux

Boulgour à la tomate, aubergines et yaourt citronné d'inspiration Ottolenghi

 Pour 2 personnes

 Très facile

 65 min

2.79€ La portion (prix indicatif)



Suggestion pour pimper votre recette : utilisez un yaourt grec végétal pour une version végétalienne !

Les ingrédients

- 1 pièce de Aubergine
- 2 gousse de Ail
- 1.5 pièce de Oignon jaune
- 0.5 c à c de Mélange 4 épices
- 200 g de Tomate cerise
- 10 g de Concentré de tomate
- 4 brin de Menthe fraîche
- 1 pièce de Citron confit au sel
- 125 g de Yaourt grec nature
- 125 g de Boulgour

Étapes de préparation



Préparation : 25 min



Cuisson : 40 min



Attente : 0 min

- 1 Préchauffez votre four à 200°C en chaleur tournante.
Préparez une plaque de cuisson avec un papier sulfurisé.
- 2 Lavez et coupez 1 grosse aubergine en morceaux d'env. 3 cm.
Mettez-les sur la plaque de cuisson. Arrosez de 2 càs d'huile d'olive, 1 grosse pincée de sel et du poivre. Faites cuire au four pendant 35 - 40 minutes jusqu'à ce qu'elles soient caramélisées et fondantes.

- 3 Pendant ce temps, hachez 2 gousses d'ail. Coupez 1½ oignons en fines lamelles.
- 4 Faites revenir les oignons dans une poêle avec 2 càs d'huile d'olive. Remuez de temps, jusqu'à ce que les lamelles soient dorées.
- 5 Ajoutez l'ail haché et ½ càc de mélange 4 épices (montez jusqu'à 1 càc d'épices si vous aimez ce mélange). Faites revenir en mélangeant 1 minute.
- 6 Ajoutez 200 g de tomates cerises. Appuyez dessus pour les écraser.
- 7 Ajoutez ½ càs de concentré de tomate, 200 ml d'eau et ½ càc de sel. Portez à ébullition à feu fort. Couvrez immédiatement. Faites cuire 12 minutes en maintenant un petit frémissement.
- 8 Pendant ce temps, hachez 4 brins / une trentaine de feuilles de menthe. Coupez le citron confit en 2 et enlevez l'intérieur avec une cuillère pour ne conserver que l'écorce. Hachez un quart (15 g d'écorce). Mélangez la moitié de la menthe et le citron confit avec 1 pot de yaourt grec et une grosse pincée de sel. Mettez de côté au frais.
- 9 Après 12 minutes de cuisson de la sauce, éteignez le feu. Ajoutez 125 g de boulgour. Mélangez. Faites gonfler le boulgour pendant 20 minutes hors du feu à couvert.
- 10 Sortez du four les aubergines confites/caramélisées.
- 11 Servez le boulgour aux tomates dans des assiettes creuses. Ajoutez dessus des morceaux d'aubergine, du yaourt citronné et de la menthe fraîche. C'est prêt !