



LA BELLE VIE

Tous les ingrédients pour passer
derrière les fourneaux

Casserole d'aubergines aux pois chiches et tomates d'inspiration Ottolenghi



 Pour 3 personnes

 Très facile

 105 min

2.82€ La portion (prix indicatif)

Simple et efficace ce plat dont l'ingrédient phare est l'aubergine.

Les ingrédients

- 2 pièce de Aubergine
- 1 1/2 de Oignon jaune
- 3 gousse de Ail
- 0.5 c à c de Piment d'Urfa
- 0.5 c à c de Cumin moulu
- 0.25 c à c de Cannelle en poudre
- 1 c à c de Concentré de tomate
- 1 pièce de Poivron vert
- 200 g de Concassé de tomate
- 120 g de Pois chiche cuit
- 1 c à c de Sucre en poudre
- 7 brin de Coriandre fraîche
- 2 pièce de Tomate

Étapes de préparation



Préparation : 25 min



Cuisson : 80 min



Attente : 0 min

- 1 Préchauffez le four à 220°C en chaleur tournante ou 240°C en chaleur traditionnelle/convection. Préparez une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- 2 Lavez et coupez les extrémités de 2 aubergines. Épluchez une bande de peau sur deux, de haut en bas. Coupez des rondelles de 2 cm d'épaisseur.
Mettez les rondelles sur la plaque de cuisson. Arrosez d'huile d'olive (l'équivalent de 2

grosses càs). Mélangez et répartissez en une couche. Salez d'½ càc et poivrez
Enfournez une trentaine de minutes jusqu'à ce que les aubergines soient tendres et légèrement dorées.

Pour une alternative plus rapide, mais plus grasse : faites frire les morceaux d'aubergines dans de l'huile d'olive bien chaude.

- 3 Pendant la cuisson des aubergines, préparez la sauce :
 - ciselez ½ oignon en petits dés.
 - hachez 3 gousses d'ail. Mettez l'ail avec ½ càc de piment d'Urfa concassé, ½ càc de cumin moulu, ¼ de càc de cannelle moulue et 1 càc de concentré de tomates.
 - lavez, épépinez et coupez 1 poivron vert en morceaux de 2 cm.
- 4 Dans une grande poêle ou sauteuse, chauffez 2 càs d'huile d'olive à feu moyen. Ajoutez l'oignon et laissez cuire jusqu'à ce qu'il soit fondant et légèrement doré.
- 5 Ajoutez l'ail, le piment, le cumin, la cannelle et le concentré de tomates. Mélangez 1 minute.
- 6 Ajoutez le poivron, 120 g de pois chiches égouttés, 200 g de tomates concassées en conserve, 1 petite càc de sucre, 100 ml d'eau, ½ càc de sel et du poivre.
Vous pouvez aussi remplacer l'eau et le sel par 100 ml du liquide des pois chiches.
Faites cuire 15 à 20 minutes jusqu'à ce que les poivrons soient tendres, en maintenant un léger frémissement. Mélangez de temps en temps.
- 7 Pendant ce temps, hachez 7 brins de coriandre. Mettez de côté l'équivalent d'1 càs pour le dressage.
Lavez et coupez 2 tomates en rondelles d'1 cm d'épaisseur.
- 8 Sortez les aubergines du four et réduisez la température à 180°C (ou 200°C en chaleur traditionnelle).
- 9 Quand la sauce aux pois chiches est cuite, éteignez le feu et ajoutez la coriandre hachée. Mélangez. Rectifiez l'assaisonnement en sel ou sucre si besoin.
- 10 Répartissez la moitié des tomates en rondelles et des aubergines dans un plat à gratin. Ajoutez dessus la sauce au pois chiches, puis le reste des tomates et des aubergines. Arrosez d'1 càs d'huile d'olive.
- 11 Couvrez le plat de papier aluminium. Enfournez au milieu du four pendant 30 minutes. Après 30 minutes, enlevez l'aluminium et continuez la cuisson 20 minutes ou jusqu'à ce que la sauce bouillonne et que les tomates deviennent très tendres.
- 12 Laissez refroidir 20 minutes. Parsemez du reste de coriandre. C'est prêt !