La purée d’aubergines bio marocaine, Zaalouk

Les ingrédients pour 2

1 belle aubergine bio environ 400 grs
2 tomates bio généreuses environ 300 grs
2 petites gousses d'ail bio ou une grosse
1 cs de cumin
1 cs de paprika
1 pincée de piment en poudre
De l huile d olive bio
Sel poivre
Persil bio pour la finition en option

Preparation 15 mins Cuisson 30 mins Difficulte 1





Les aubergines bio

On les découpe dans le sens de la longueur en 4, on préchauffe le four à 180°, et on les enfourne 10 à 15 minutes en les ayant préalablement enduites d’un filet d’huile d’olive.



Coté tomates bio, on va les peler avant de les utiliser. Pas de panique c’ est simple! On entaille en croix le sommet de la tomate et on la plonge 1 à 2 minutes dans une casserole d’eau bouillante. On les sort délicatement et on ôte la peau qui se sépare alors très facilement.



C’est parti pour la cuisson: Un filet d’huile dans la poêle, les gousses d’ail bio émincés, les tomates bio pelées et coupées en petits morceaux, on laisse mijoter à feu doux 4/5, 10 minutes.

Puis on ajoute les aubergines bio précuites au four, découpées en petits dés, le cumin, le paprika et le piment, sel poivre, on mélange le tout, et on laisse se poursuivre la cuisson 20/30 minutes. On veille à ce que la température ne soit pas trop élevée, et remue régulièrement le tout pendant la cuisson à feu doux.





Quand l’aubergine bio a littéralement fondu avec la tomate bio en purée, les épices embaument la cuisine, on peut servir chaud, tiède ou froid, en apéritif avec des gressins, ou en accompagnement de plats.

On parsème pour le plaisir des yeux de persil !

