Le Pahi d’aubergines et poivrons bio , plat sri-lankais

Les ingrédients pour 2

2 petites aubergines bio env 250 grs
300 grs de poivrons bio
1 oignon bio environ 100 grs
1 cc de curcuma, de gingembre, de citronelle
1,5 cc de curry
1/4 cc de cardamone
3 cc de sucre
Huile de pepin de noisette ou de courge
Vinaigre de cidre
Sel poivre

Préparation 10 mins Cuisson 30 mins Difficulté 2



On coupe en 2 les aubergines bio,

puis on les taille en dés grossiers . On mélange dans un saladier ces dés d’aubergines et le curcuma, qu’on fait ensuite revenir dans une casserole avec 4 bonnes cuillères à soupe d’huile, à feu moyen 6. On remue régulièrement pendant 8 à 10 minutes, elles doivent devenir dorées et commencer à être fondantes.

On les réserve ensuite dans une passoire préalablement napée d’un papier absorbant, on les sale, et on les laisse égoutter.









Dans la même casserole, on remet une cuillère à soupe d’huile et on fait frire l’oignon bio.

Puis même chose que pour l’aubergine bio, on les dépose sur les aubergines dans la passoire avec un peu de sel.

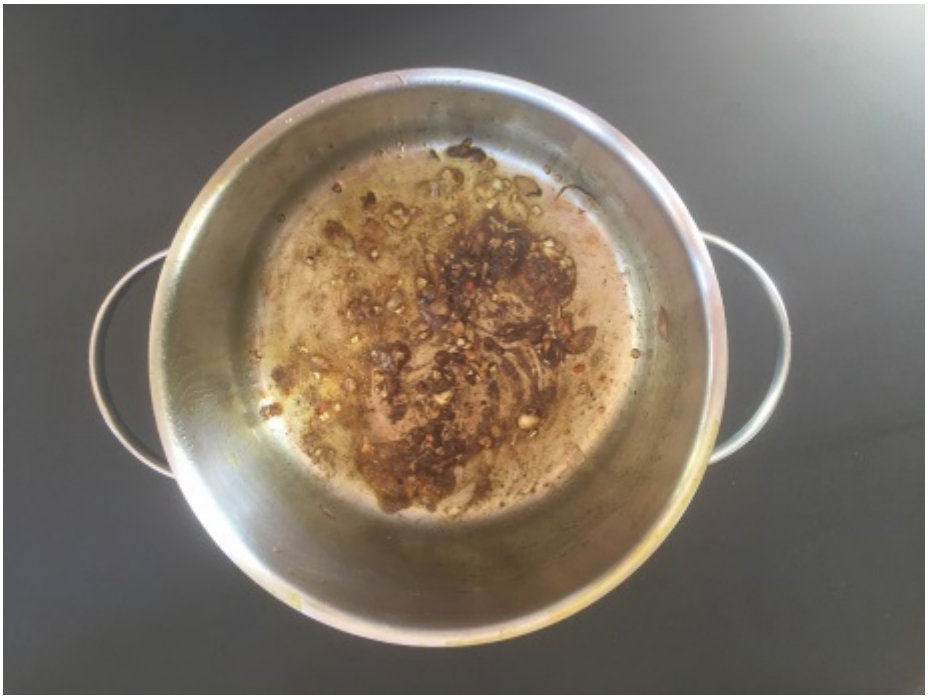




Même combat avec les poivrons bio! On les découpe en fines lanière , toujours dans la même casserole, on remet une cuillère à soupe d’huile et on fait revenir le poivron bio pendant 6/8 minutes. Ils doivent s’attendrir, dorer et exhumer leur bonne senteur.Puis même chose que pour l’aubergine bio, et l ‘oignon, on les dépose dans la passoire avec un peu de sel.

Nos légumes bio sont prêts.





Voici le moment de s’occuper des épices, votre cuisine va s’embaumer!

Toujours dans la même casserole, et toujours à feu doux , on mélange à une cuillère à soupe d’huile, le curry, le piment, le gingembre, la cardamone, et la citronnelle. On remue bien et on laisse le tout s’entremêler pendant 1 à 2 minutes

Dernière étape, on ajoute aux épices, l’ensemble des légumes bio pré cuits, les 3 cuillères à café de sucre, 2 bonnes cuillères à soupe de vinaigre de cidre, de préférence, et 60 cl d’eau bouillante.

On laisse mijoter et caraméliser légèrement le tout pendant environ 8 minutes jusqu’à évaporation de l’eau.





Le Pahi est prêt à se déguster sur un lit de riz, selon la recette originale, personnellement je l’ai aussi essayé avec un couscous et cela se marrie très bien.

Parfait en accompagnement d’une grillade pour les carnivores, comme une côte d’agneau bio.