AUBERGINES A LA TOMATE

Un plat fondant d'aubergines et tomates confites très peu calorique qui se consomme chaud comme froid. Il peut être accompagné d'un féculent (riz, légumes secs, pâtes...) ou simplement du pain sans gluten ou gressins

2 Aubergines
4-5 tomates
3 càs huile d'olive
1 oignon
4 gousses ail
2 càs câpres
1 càc épices
1 càs origan
Sel - poivre
1 sucre

15 minutes
30 minutes
4 Portions

1. Préparer et laver les légumes : aubergines, tomates

2. Eplucher l'oignon et couper, puis mettre à blondir dans un peu d'huile d'olive

3. Éplucher et casser les gousses d'ail sous la lame d'un couteau en pressant dessus, puis ajouter à l'oignon

4. Mettre de l'eau à bouillir dans une autre marmite. Puis, couper les aubergines en petits dés

5. Dès que l'eau est bouillante, éteindre et plonger les tomates 5 minutes (monder) pour faciliter l'épluchage

6. Verser les aubergines prêtes à cuire sur l'oignon doré

7. Bien mélanger et laisser cuire à feu moyen pendant 5-10 minutes pour les dorer un peu, elles vont réduire de volume également

8. Pendant ce temps, sortir les tomates de l'eau bouillante et les passer sous un filet d'eau froide pour ne pas se brûler et les éplucher

9. Couper les tomates en petits dés, tout en remuant et surveillant les aubergines

10. Une fois coupées, verser les tomates par dessus les aubergines et mélanger

11. Ajouter de l'origan, les épices, poivre et sel

12. Ajouter les câpres

13. Ajouter un sucre pour casser l'acidité, bien mélanger

14. Couvrir et laisser mijoter 15 minutes environ

15. S'il y a trop de jus, laisser finir de mijoter à découvert pour laisser l'eau s'évaporer. On obtient des aubergines confites à souhait

16. Servir chaud ou froid