

SPAGHETTIS AUX POIVRONS ET AUBERGINES

Associer les spaghettis avec une quantité généreuse de légumes permet d'éviter les excès de féculents et matières grasses que l'on trouve dans certaines recettes pauvres en végétaux. Le résultat n'en est que meilleur et la digestion plus facile.

3 Aubergines

3 poivrons rouges

1 oignon

4 gousses ail

3 càs huile d'olive

2 petites boîtes tomates concassées


2 càs origan


4 càs persil hâché


Sel - poivre

300 à 400 gr spaghetti sans gluten



 40 minutes

 40 minutes

 4 à 6 portions



1. Préparer les aubergines à part, que l'on intégrera au plat au moment du dressage final. Les laver, sécher puis couper dans le sens de la longueur d'une épaisseur d'1 cm maximum



2. Les placer dans une large poêle pour réduire les séries de cuisson. Badigeonner les 2 faces d'huile d'olive avec un pinceau, pour ne pas trop huiler et laisser cuire à feu moyen pour bien les dorer au moins 2-3 min de chaque coté (environ 10 à 15 minutes en tout selon la grandeur de la poêle)



3. Les déposer au fur et à mesure sur du papier absorbant, par couches successives. Puis rajouter du papier par dessus et appuyer un peu pour éponger l'huile résiduelle. Réserver dans un endroit tiède ou chaud (ne pas couvrir car il y aurait condensation)



4. Laver les poivrons et vider de leurs graines



5. Détailler les poivrons en lanières d'un demi centimètre environ dans le sens de la longueur



6. Émincer l'oignon et le faire dorer dans un peu d'huile d'olive



7. Verser les poivrons sur l'oignon doré, bien mélanger et cuire à feu moyen pendant 5 à 10 minutes



8. Peler et écraser les gousses d'ail que l'on plonge aussitôt dans les poivrons



9. Après cette précuisson, ils se sont ramollis et ont réduit de volume



10. Ajouter les tomates concassées et bien mélanger, baisser le feu dès que la température est remontée



11. Ajouter sel, poivre, origan



12. Ajouter le persil



13. Ajouter les feuilles de laurier



14. Couvrir et laisser mijoter environ 20 minutes jusqu'à ce que le jus soit épaissi par évaporation



15. Cuire les spaghettis "al dente" de préférence et égoutter



16. Ajouter aux spaghettis les poivrons en sauce et bien mélanger



17. Les aubergines ayant refroidi, les couper en lanières dans le sens de la longueur



18. On obtient un beau volume d'aubergines cuites



19. Ajouter sel, poivre et mélanger les aubergines



20. Saupoudrer avec un peu d'origan pour les parfumer et mélanger délicatement



21. Dresser une assiette de spaghettis aux poivrons et répartir tout autour ou par dessus quelques lanières d'aubergines



22. Ce plat est vraiment délicieux. Prévoir de plus grandes quantités pour les gourmands qui pourraient se servir deux fois !