

Pour cette deuxième recette, j'ai choisi les **aubergines à la sauce tomate**, très facile à réaliser. A préparer plusieurs jours avant de servir.



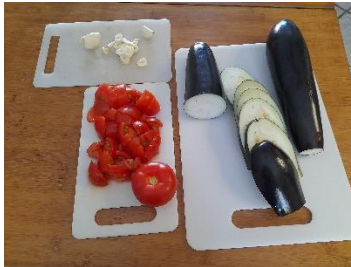
Ingrédients pour 4 à 6 personnes

4 aubergines,

4 à 5 tomates

4 gousses d'ail

Sel, poivre, huile d'arachide, vinaigre de vin rouge



Etape 1

Rincer les aubergines et les tomates, les essuyer pour les sécher, couper les têtes, les couper en deux avant d'en faire des lamelles pour les faire frire dans de l'huile végétale. (Il ne faut pas éplucher les aubergines). On peut aussi faire des rondelles à la place des lamelles.



Etape 2

Couper les tomates en dés et les mettre dans une casserole en ajoutant du sel et du poivre, mais surtout pas d'huile. Faire cuire les tomates à feu doux, jusqu'à ce que les dés de tomate soient cuits mais pas en purée, avec leur jus. Ajouter du vinaigre, sans hésiter, et en remuant un peu, Le vinaigre va rendre la sauce tomate un peu plus foncée. Ajouter les gousses d'ail coupées en lamelles, remuer une minute et éteindre le feu. Laisser refroidir.



Etape 3

Faire frire les tranches d'aubergines à feu doux, dans de l'huile chaude, mais pas brûlée, les égoutter et les positionner dans un plat. Il faut faire attention au feu, car si le feu est fort, ça va plus vite, mais les aubergines seront brûlées, donc amères. D'ailleurs, un feu fort fait des éclaboussures partout.

Il faut aussi surveiller la quantité d'huile pendant la friture, car selon la qualité de l'aubergine, elle peut absorber plus ou moins d'huile, donc en ajouter s'il le faut, pour éviter de brûler les lamelles d'aubergines.



Etape 4

Verser la sauce tomate, refroidie ou pas sur les aubergines et les étaler sur toute la surface.

Laisser le tout refroidir, filmer et mettre le plat au frigo. Vous pouvez le conserver, dans le frigo pendant deux, trois ou quatre jours sans problème, car plus vous laissez reposer, la sauce tomate vinaigrée va imprégner les aubergines et filtrer l'huile qui a été absorbée pendant la cuisson par les lamelles d'aubergines et va le déposer au fond du plat.

Bon appétit !

Rédigé par Rémy Arca