



AUBERGINES PIMENTEES A LA SALSA FRESCA

Cette recette ne nécessite que très peu de préparation et le temps de cuisson est relativement rapide, ce qui empêchera la canicule de s'emparer de votre cuisine!



Pour 2 personnes :

1 aubergine moyenne, 3 gros oignons, 1 gousse d'ail, 1/2 piment rouge, sel & poivre, huile d'olive.

Salsa fresca à ma façon :

1/4 concombre, 1 branche de céleri, 1 tomate, 1/2 jus de citron vert, sel & poivre, menthe.

La salsa fresca est un accompagnement qui se marie très bien avec les légumes, poissons ou viandes. Ici les légumes ne sont pas mixés, mais tout simplement coupés en très petits morceaux.

Préparation :

Coupez l'aubergine en deux, puis détaillez de grosses lamelles que vous recouperez en deux dans le sens de la hauteur.

Faites chauffer 1 cuillère à soupe d'huile d'olive dans un wok et faites y dorer au fur et à mesure les aubergines.

Pendant ce temps épluchez et émincez les oignons.

Une fois les aubergines finies de dorer, faites saisir les oignons avec la gousse d'ail épluché et hachée menue.

Ajoutez les aubergines, le piment émincé et 1/2 verre d'eau.

Laissez cuire jusqu'à ce que les aubergines soit tendre en remuant souvent.

Préparer la salsa fresca en détaillant très finement tout les légumes de la recette cités plus haut.

Ajoutez le jus de citron et la menthe et tenir au frais.

Vous pouvez servir ce plat de deux façons :

Soit vous tenez les aubergines au frais avec la salsa fresca et vous dégustez le tout bien froid.

Soit vous versez la salsa fresca froide sur vos aubergines tièdes.

Bon appétit!

Merci d'être venu visiter « Marcia Tack...ses influences culinaires », et n'hésitez-pas à laisser des commentaires ou suggestions en ligne sur www.marciatack.canalblog.com, mon blog de tests et recettes de cuisine.