

# Aubergines et poivrons confits au four

Bonjour à toutes et tous

Quand un rare créneau de « temps mort » passe, j'adore aller fouiller site et blogs de cuisine en quête de recettes de saison. Dernièrement, un créneau passant, je suis retombée sur *l'escalivade catalane* : un plat catalan fait de lanières de légumes (aubergines, poivrons,... ) confits au four. Les légumes au four c'est quasi systématiquement le bon plan « *peu de temps en cuisine pour beaucoup de saveur* ». Alors, j'ai vite consulté la recette originale ... et déchanté. Elle se termine par une marinade dans un vin de Banuyls, vin typique que l'on ne trouve pas tous les 4 matins. Qu'à cela ne tienne, j'ai piqué le concept des lanières de légumes au four, décliné juste de l'[aubergine](#) et du [poivron](#), ajouté une pointe de piment d'espelette pour le fun.

Une fois servi ce plat de légumes confit a littéralement été adoré par mon mari, puis par les plus-si-petits gourmands. Est ce la découpe en lanières qui rappelle des frites ? Le moelleux des légumes ? Les couleurs ? Je n'en sais mais.. Mais j'ai itéré la recette plusieurs fois : chaude, froide, préparée la veille et réchauffée le lendemain et chaque fois, cette recette a vérifié son statut de « bonne trouvaille ».

Aubergines et poivrons étant de saison jusqu'à au moins fin septembre, je voulais partager l'idée de ces aubergines poivrons confits avec vous. Peut être vous permettra-t-elle de vous régaler encore un peu cet été. Bon week-end !





- AUBERGINES ET POIVRONS -  
CONFITS AU FOUR

Aubergines poivrons confits au four

---

# Recette : Aubergines et poivrons confits au four

Saison de la recette : Juillet à Début Octobre

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 1 heure

---

## Ingrédients

Pour 4 à 6 personnes :

- 2 petites aubergines
- 3 poivrons (idéal rouge et jaunes)
- 2 grosses gousses d'ail
- 1 cuillère à café de piment d'Espelette
- Huile d'olive
- sel et poivre

## Réalisation

- Lavez les légumes.
- Retirez le pédoncule des poivrons, épépinez-les puis coupez-les en lanières.
- Retirez le pédoncule des aubergines, coupez-les en deux dans le sens de la longueur, puis découpez-les en

tranches et enfin en lanières.

- Épluchez et émincez l'ail.
- Disposez les légumes dans un plat à four (bien large) avec l'ail. Salez, poivrez, parsemez de piment puis versez un généreux filet l'huile d'olive. Mélangez à la main pour bien enrober.
- Enfournez à 150°C pendant 45 minutes à une heure. Laissez à découvert pendant les 10 premières minutes, puis couvez d'un papier aluminium ou d'une feuille de cuisson afin que les légumes cuisent à couvert.

Servez ces aubergines poivrons confits chauds ou frais. Ils peuvent aussi être utilisés pour agrémenter des salades.

---

#### **Astuces :**

- *Gain de temps* : Étalez des légumes sur des plaques four pour réduire le temps de cuisson.
  - La recette est aussi réalisable avec des courgettes. Évitez les tomates, elles rendront trop de jus.
  - *A l'avance* : N'hésitez pas préparer la veille pour le lendemain. Vous conserverez au frais dans une boîte hermétique (ou dans le plat avec un film alimentaire).
  - *Accompagnement de* : Mon mari conseille ce plat pour accompagner viandes rouges et blanches. Je trouve que cela marche bien dans des pâtes, poêlées de céréales, ou encore dans des salades de pois chiche.
-