

Mijoté d'aubergines et pois chiches à la provençale

Bonjour à toutes et tous

En été, mes gourmands sont des fans inconditionnels des [aubergines](#) et ce sur toutes les formes : grillées, sautées, au four, en tarte, en tartinable (i.e. caviar), elles accueillent toujours des sourires gourmands. Un plat retient particulièrement leurs faveurs : l'incontournable [mijoté de saucisses et aubergines \(recette ici\)](#). A force d'en préparer, la tentation d'en faire une version *veggie* était grande.

Je m'y suis exercée sans grandes espérances, tablant sur l'association pois-chiche – aubergine souvent vue dans les recettes d'orient... et le résultat a été un vrai bonheur dans l'assiette. De un, pois chiches, aubergines et tomates fonctionnent très bien ensemble. De deux, le mijotage des légumes donne un plat très fondant. De trois, la petite touche de poivron donne une note d'acidité très appréciable face à la douceur des aubergines. Je me suis régalée de la première à la dernière bouchée.

Depuis, la recette a été itérée nombre fois et j'y compte bien cet été. Elle a l'avantage de bien se prêter aux sessions de batch-cooking en se préparant quasi toute seule et se conservant 3 jours. De plus, si jamais vous avez un reste, vous pouvez tout à fait le congeler et l'utiliser plus tard au besoin. Que demander de mieux ?

Alors, en attendant de la refaire, je voulais partager cette recette de ce mijoté aubergines pois chiches avec vous. Cela peut vous donner des idées pour changer vos recettes cet été. Bon week-end !

- MIJOTÉ D'AUBERGINES
ET POIS CHICHES
À LA PROVENÇALE -



Mijoté d'aubergines pois chiches à la provençale



Une recette de mijoté aubergines pois chiches à la provençale, un plat végétarien idéal batch-cooking. Délicieux et estival !

Saison de la recette : Juillet à Début Octobre

Pour 4 personnes :

- 250 g de pois chiche (non cuits)
- 2 aubergines
- 750 g de tomates environ
- 1 oignon
- 1 poivron rouge
- 2 gousses d'ail
- 2 cuillères à soupe d'herbe de Provence
- huile d'olive
- sel et poivre

1. La veille, mettez les pois chiches à tremper dans de l'eau. Laissez les tremper au moins 1 nuit.
2. Le jour même, faites cuire les pois chiches dans de l'eau bouillante pendant 45 minutes environ.
3. Entre temps, Éplucher et émincer l'oignon. Épluchez et

- hachez les gousses d'ail. Réservez ces deux là à part.
4. Lavez les légumes. Retirez le pédoncule des aubergines et coupez en dés. 2 -3cm environ. Retirez le pédoncule des poivrons, retirez les pépins et découpez en petits dés. Retirez le pédoncule des tomates et concassez grossièrement.
 5. Dans une sauteuse, faites chauffer un peu d'huile d'olive puis faites-y dorer oignon et ail. Ajouter les aubergine et les poivron, faites revenir à feu vif 5 à 7 minutes.
 6. Ajouter les tomates, les herbes de Provence et laissez mijoter 20 à 30 minutes. Ajoutez les pois chiches dès qu'ils sont cuits.
 7. Salez, poivrez à convenance.
 8. Servez ce mijoté aubergines pois chiches chaud.

- *A l'avance* : Ce mijoté aubergines pois chiches se prépare aisément à l'avance et se conserve 2 voire 3 jours au réfrigérateur. Vous pouvez également congeler en parts.
- Accompagnez de boulghour ou de semoule pour les gros appétits.
- Privilégiez bien des poivrons rouges ou jaunes, les verts seront trop acides.
- Les amateurs d'épices pourront remplacer les herbes de Provence par du paprika et une pointe de piment. (Cela ne sera plus « à la provençale » mais tant que cela plaît :p)

Plat principal

Française

aubergines pois chiches



Découvrez aussi :

Des recettes de saison estivale aux légumineuses:

- [Chakchoula aux haricots rouges](#)
- [Salade d'azuki, boulghour, melon](#) (photo)
- [Mijoté de haricots blancs, tomate, fenouil](#)