

# Mijoté d'aubergines et pois chiches à la provençale

Bonjour à toutes et tous,

Vu que les températures estivales restent modérées et que l'on peut agréablement manger chaud, j'aimerais partager avec vous une recette de mijoté veggie que j'apprécie beaucoup.

En été, mes gourmands sont des fans inconditionnels des [aubergines](#), et ce sur toutes les formes. Je ne partage pas leur appréciation, m'orientant plus sur les courgettes. Néanmoins, à force de préparer chaque été l'incontournable [mijoté de saucisses et aubergines](#), la tentation d'en faire une version veggie était grande. Je m'y suis lancée sans espérances aucune et le résultat a été au rendez-vous. 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 tout à fait appréciable face à la douceur des aubergines.

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. 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.

Bon week-end !

\*\*\*\*

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



\*\*\*

# Recette : Mijoté aubergines et pois chiches à la provençale

Saison de la recette: Juillet à Octobre

Temps de préparation : 30 min

Temps de cuisson: 45 min

## Ingrédients

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 cuillerées à soupe d'herbe de Provence
- huile d'olive
- sel et poivre

## Réalisation

- La veille, mettez les pois chiches à tremper dans de l'eau. Laissez les tremper au moins 1 nuit.
- Le jour même, faites cuire les pois chiches dans de l'eau bouillante pendant 45 minutes environ.
- Entre temps, Éplucher et émincer l'oignon. Épluchez et hachez les gousses d'ail. Réservez ces deux là à part.
- 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.
- Dans une sauteuse, faites chauffer un peu d'huile d'olive puis faites-y dorer oignon & ail . Ajouter les aubergine et les poivron, faites revenir à feu vif 5 à 7 minutes.
- Ajouter les tomates, les herbes de Provence et laissez mijoter 20 à 30 minutes. Ajoutez les pois chiches dès qu'ils sont cuits.
- Salez, poivrez à convenance.



**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.

**Astuces :**

- 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 )