

Mijoté d'aubergines, poivrons et saucisses

Bonjour à toutes et tous

Cet été, à l'occasion des vacances, beaucoup de proches et un peu moins proches sont passés à la maison. Malgré la nécessaire *distanciation*, cela a été l'occasion de joyeuses retrouvailles, de faire découvrir la nouvelle maison, de moment de parler tous ensemble des moments difficiles du printemps, et pour certains de découvrir le Gers autrement qu'en photos. Tout ce petit monde a été tout autant d'occasion de faire découvrir le terroir du Sud Ouest et de nécessité de trouver des plats qui se préparent « sans trop s'en occuper ». Et oui, la grande cuisine de réception, ce n'est pas compatible d'une demi-journée de rush courses/cuisine/ménage ^^

Début d'été, j'avais anticipé cette affaire en prenant un peu de temps pour creuser les dossiers de recettes « terroir » sur le net et dans mes revues favorites. C'est ainsi que je suis tombée dans un Saveur Magazine, dans un dossier dédié aux Corbières (côté Carcassonne, 100-150km d'ici environ), sur une recette de « mijoté [aubergines](#) et saucisses ». Quand on pense mijoté, on a souvent à l'esprit le pot au feu ou la blanquette. Mais il se décline aussi version estivale (pas trop chaude) avec les légumes d'été. Le concept m'a vite plu car la préparation n'est pas très longue et le reste consiste en du mijotage sur le feu toute la matinée.

La première fois, j'ai servi ce plat en espérant que cela plaise... et l'accueil qui lui fut fait fut beaucoup plus qu'élogieux. Tout le monde c'est resservi, le plat pour 12 a été dévoré à 8, et les assiettes ont même été saucées jusqu'à la dernière miette. D'après ces convives, c'était fondant, très savoureux, bien équilibré et bien estival. De plus, ce

plat a une connotation « bonne franquette familiale » tout à fait réconfortante et appréciable pour ces retrouvailles. Le plat a même fait si forte impression que les derniers visiteurs de fin août en ont eu vent et m'en ont réclamé avant même leur venue..

Là que les températures devraient devenir plus raisonnables, je voulais vous le partager. L'aubergine est de saison

- MIJOTÉ D'AUBERGINES,
POIVRONS ET SAUCISSES -



Mijoté d'aubergines, poivrons et saucisses



Une recette de mijoté aubergines, poivrons et saucisses, un plat d'été familial et très facile. Une des meilleures recette d'été.

Saison de la recette : Juillet à Début Octobre

Pour 4 à 5 personnes :

- 800 g de saucisse fraîche (idéalement saucisse de canard (1))
- 3 aubergines
- 2 poivrons rouges
- 400 g de tomates
- 1 gros oignon ou 2 petits
- 1 gousse d'ail
- huile d'olive
- 1 cuillerée à soupe d'herbes de Provence
- 1 branche de romarin
- sel et poivre
- maïzena pour lier. ((facultatif))

1. Lavez les légumes. Épluchez et hachez l'ail et l'oignon

- puis réservez. Retirez le pédoncule des poivrons, épépinez les puis coupez les en lanières. Retirez le pédoncule des aubergines puis coupez les en gros cubes.
2. Coupez la saucisses en rondelles épaisses de 2 cm environ (Note : cela peut être plus facile au ciseau).*
 3. Faites chauffer un peu d'huile d'olive dans une grande sauteuse puis faites y dorer les saucisses avec l'ail et l'oignon.
 4. Une fois les saucisses cuites (sur les bords), retirez les, réservez puis ajoutez aubergines et poivrons. Faites revenir à feu vif pendant 5 à 10 minutes, en remuant de temps en temps.
 5. Ajoutez les saucisses, les tomates concassées, un peu d'eau, puis les herbes, le romarin. Portez à ébullition, puis couvrez et baissez à feu doux.
 6. Laissez mijoter pendant 1H30 à 2h, en remuant de temps en temps. Vers les 30 minutes à la fin, découvrez pour laisser évaporer l'eau excédentaire.
 7. Avant de servir, si votre sauce est trop liquide (2) :
1) récupérez un peu de jus 2) Délayez dedans 1 à 2 cuillerées à soupe de maïzena 3) Mélangez délicatement au plat.
 8. Salez et poivrez avant de servir (3)
 9. Servez ce mijoté aubergines saucisses bien chaud.

- (1) La *saucisse fraîche* désigne une grosse saucisse, de contenu proche de la chipolata mais bien plus large. Vous pouvez remplacer par de la saucisse de Toulouse ou alors de la chair à saucisse que vous aurez compacté en boulettes avant de faire revenir dans la sauteuse.
- (2) Le fait que la sauce soit liquide dépend des tomates, de la quantité d'eau apportée en début de cuisson, de si le couvercle de la sauteuse laisse passer ou pas la vapeur.. donc adaptez vraiment à chaque réalisation du plat
- (3) Certaines saucisses étant assez salées, ayez la main

- légère (voir ne salez pas) si vous ne mangez pas salé.
Chacun pourra doser le sel à convenance dans l'assiette.
- *A l'avance* : Ce plat peut se préparer 24H à l'avance et se réchauffer tout doucement.

Plat principal
Française
mijoté aubergines



Mijoté aubergines poivrons saucisses

Découvrez aussi

Des plats pour la fin d'été:

- [Chakcouka aux oeufs](#)
- [Poulet Yassa \(Sénégal\)](#)
- [Poivrons farcis merguez et boulghour](#)



© Au Fil du Thym

Poivrons farcis merguez et boulghour
