

Aubergines à la tomate

→ ou courgettes

Éplucher de l'ail et le hacher. Le faire rissoler à l'huile d'olive.

Éplucher les tomates. Les couper en morceaux. Les ajouter à l'ail et faire rissoler quelques instants.

Éplucher les aubergines. Les couper en petits morceaux et les ajouter. Remuer. Faire revenir un moment.

Assaisonner : sel, poivre, sucre, coriandre, gingembre, paprika doux, cardamome.

Mettre du thym et du persil haché ou de la coriandre fraîche.

Laisser cuire sur feu très doux, à couvert, jusqu'à cuisson complète.

Pour 4 personnes (4 à 5 pers.)

2 grosses aubergines

3 gousses d'ail

4 grosses tomates

Même recette pour les courgettes
c'est très bon