

## Assiette estivale d'aubergines

Il y a quelques jours, je faisais [l'éloge de la saveur des légumes du jardin](#).

Et, maintenant, me voici en train d'utiliser de la pulpe de tomates bio en pot (!).

Quel revirement de situation, n'est ce pas ?

Si je privilégie toujours des **produits frais & de saison**, il y a des fois où, des petites astuces rapides aide & permet de concilier plus facilement alimentation saine, gourmande & rapide, sans que cela porte trop préjudice à la qualité gustative du plat (ici, en l'occurrence, laver tomates, ébouillanter, peler, épépiner, toussa : hop, zappé !).

Ca ne vaut pas une bonne tomate coeur de boeuf (crue, en salade, c'est un bonheur avec un filet d'huile d'olive), on est bien d'accord, mais ça a le mérite d'être **rapide & pratique**. Quand on allie **gourmandise saine & rapidité**...

Celle que j'utilise est certifiée bio, et même [Demeter](#).

Elle est vraiment goûteuse, et n'a rien à envier aux concentrés de tomates que l'on peut trouver dans le circuit conventionnel. Je la trouve dans mon magasin bio, mais je sais que certaines grandes chaînes (Carrefour, Casino, Monop entre autre) en propose des bio tout à fait convenable.



Cette recette est une de mes préférées l'été, pour manger des aubergines.

En lisant l'article de [Clothilde de Chocolate & Zucchini](#), je me suis rendue compte que je n'avais jamais songé à la poster.

Une assiette estivale si bonne... Il me fallait la partager :-)

### Ingrédients :

- 1 aubergine de taille moyenne
- 1 oignon coupés en dés
- 1/3 de pots de pulpe de tomates bio (j'en trouve une certifiée demeter dans mon magasin bio, mais carrefour, casino ou monop en fait aussi)
- origan (frais ou séché)
- huile d'olive
- quelques olives noires

### Préparation :

1. Laver votre aubergine, coupez en l'extrémité, et détaillez la en dés.
2. Faites revenir les dés d'aubergines avec 4 cas d'eau dans une grande poêle à feu doux & à couvert pendant environ 10 minutes. Remuez de temps en temps.
3. Dans une petite casserole, faites revenir vos dés d'oignon à feu doux.
4. Lorsque les dés d'oignon commencent à dorer (environ 5 min), ajoutez la pulpe de tomates & l'origan.
5. Continuez à laisser mijoter le temps que les aubergines finissent de cuire.
6. Une fois les aubergines cuites : égouttez les bien (elles auront rendues beaucoup d'eau), et versez les dans votre assiette.
7. Versez par dessus la pulpe de tomates + oignon + origan.
8. Versez un (grand) filet d'huile d'olive, et parsemez de quelques olives noires.

De l'été aux papilles !

Pour cette recette, veillez à utiliser une **huile d'olive de qualité & bien parfumée** (ne vous fiez pas à ma photo : j'ai fini ma bouteille d'huile d'olive préférée la semaine dernière, et je n'en avais pas d'autre sous la main), et n'ayez pas peur d'avoir la **main généreuse** : son parfum ne fera qu'embellir le mariage de tous les ingrédients.

Entre l'origan, l'aubergine, les olives noires & l'huile d'olive... C'est un bonheur absolu.

J'adore manger cette assiette accompagnée de pain au levain & d'un bon fromage (comme mon [cottage cheese](#) par exemple).