



LA BELLE VIE

**Tous les ingrédients pour passer
derrière les fourneaux**

Tajine d'aubergine et pois chiches

**Pour 3 personnes****Très facile****55 min****2.78€ La portion** (prix indicatif)

Un tajine exclusivement végétarien.

Si vous avez le temps, faites dégorger les morceaux d'aubergine dans un bain d'eau salée pendant 20 minutes. Ensuite, égouttez et épongez avec de l'essuie-tout. Cette étape permet à l'aubergine

- 1) d'absorber moins d'huile lorsque vous la snackerez,
- 2) d'être moins amère,
- 3) de l'assaisonner.

Les ingrédients

- **1 pièce** de Aubergine
- **300 g** de Pois chiche cuit
- **1 pièce** de Carotte
- **0.5 pièce** de Oignon jaune
- **2 gousse** de Ail
- **200 g** de Concassé de tomate
- **55 g** de Raisin sec
- **2 c à s** de Mélange épice pour tajine
- **225 g** de Couscous

Étapes de préparation

**Préparation : 15 min****Cuisson : 40 min****Attente : 0 min**

- 1** Lavez une aubergine. Enlevez son pédoncule mais ne l'épluchez pas. Coupez-la en deux dans la longueur puis chaque moitié à nouveau en deux. Coupez-les en morceaux d'1 cm d'épaisseur.
Faites chauffer de l'huile d'olive dans une marmite. Déposez les morceaux d'aubergine à

plat pour griller la première face. Faites cuire la première face pendant 2 min pour la colorer.

Si vous ne les avez pas faites tremper dans l'eau salée, ajoutez du sel maintenant.

Retournez les morceaux et ajoutez un fond d'eau (≈ 4 càs). Couvrez et faites cuire 5 min à feu doux.

- 2** Pendant ce temps, épluchez et coupez une carotte en bâtonnets.
Émincez grossièrement la moitié d'un oignon.
Hachez 2 gousses d'ail.
Préparez à portée de main les autres ingrédients.
- 3** Quand les 5 minutes se sont écoulées, mettez de côté les aubergines dans une assiette.
Dans la même poêle (ajoutez de l'huile si besoin), faites dorer l'oignon et l'ail 2 min à feu moyen. Ajoutez la carotte, 300 g de pois chiches égouttés, 200 g de concassé de tomates, 2 càs d'épices à tajine, 55 g de raisins secs.
Versez 250 ml d'eau (ou 125 ml du jus des pois chiches et 125 ml d'eau).
Salez (≈ 1 càc), sauf si vous avez ajouté le jus des pois chiches.
- 4** Portez à ébullition puis ajoutez les aubergines dessus sans mélanger. Faites mijoter à feu doux à couvert une vingtaine de minutes jusqu'à ce que les carottes soient cuites et qu'il n'y ait presque plus d'eau.
- 5** Environ cinq minutes avant de passer à table, préparez 225 g de semoule selon les instructions du paquet.
Astuce : faites gonfler des raisins dans la semoule et utiliser le bouillon du tajine pour la préparer.
- 6** Après 20 minutes, vérifiez la cuisson du tajine et l'assaisonnement.
Servez sur la semoule avec des raisins secs.
Vous pouvez servir le tajine avec un peu de harissa et de la coriandre si vous en avez.

Note : vous pouvez préparer le tajine en avance et le faire réchauffer avec un fond d'eau à feu doux 10-15 min.