



LA BELLE VIE

Tous les ingrédients pour passer derrière les fourneaux

Fatteh oriental d'aubergine à la viande

Pour 4 personnes | Très facile

75 min | 2.04€ La portion (prix indicatif)



Un délicieux plat convivial du Proche-Orient qui se dégustera aussi bien froid que chaud.

Les ingrédients

- 3 pièce de Aubergine
- 175 g de Viande de boeuf hachée
- 1.5 c à c de Mélange 4 épices
- 1 pièce de Oignon jaune
- 1 c à s de Concentré de tomate
- 25 g de Mélasse de grenade
- 125 g de Yaourt nature
- 1 gousse de Ail
- 15 g de Tahin
- 1 pièce de Pain Dürum

Étapes de préparation



Préparation : 35 min



Cuisson : 40 min



Attente : 0 min

Les aubergines

- 1 Coupez 3 aubergines en quatre puis en morceaux d'env. 2 cm d'épaisseur.
- 2 Mettez les morceaux sur une plaque de cuisson recouverte d'un papier sulfurisé. Salez et poivrez. Arrosez d'un filet d'huile d'olive. Mélangez. Répartissez les morceaux sur une seule épaisseur puis enfournez pendant 25~30 min ou jusqu'à ce que l'aubergine soit bien dorée.

La viande

- 3 Pendant que les aubergines cuisent, préparez la viande.
- 4 Coupez un oignon en petits dés.
- 5 Faites chauffer de l'huile dans une poêle à feu fort.
- 6 Ajoutez 175 g de bœuf haché puis 1.5 càc de mélange 4 épices. Salez et poivrez. Faites colorer la viande 3 min à feu moyen-fort.
- 7 Ajoutez les oignons. Faites-les revenir 3 min.
- 8 Ajoutez 1 càs de concentré de tomates et (optionnel) du piment en poudre ou du paprika fort. Mélangez bien pendant 2 min.
- 9 Versez 175 ml d'eau. Portez à ébullition.
- 10 Couvrez. Faites mijoter à feu doux 15 min.

La sauce au yaourt

- 11 Pendant que la viande cuit, préparez la sauce au yaourt.
- 12 Mettez 125 g de yaourt dans un bol. Ajoutez l'ail finement haché (utilisez une râpe ou un presse-ail pour un meilleur résultat), et 1 càs de tahini. Salez. Mélangez pour bien délayer le tahini dans le yaourt. Salez plus si besoin. Mettez au frais en attendant.

Les chips de durüms

- 13 Préparez les chips de durüms.
- 14 Versez un filet d'huile d'olive sur les durüms (ou pitas) et étalez-la uniformément sur les deux faces.
Coupez aux ciseaux ou déchirez à la main des morceaux de la taille d'une bouchée. Répartissez-les sur une plaque de cuisson recouverte d'un papier sulfurisé, sur une seule épaisseur.
- 15 Mettez de côté jusqu'à la cuisson
- 16 Sortez les aubergines du four quand les morceaux sont fondants et dorés.
- 17 Baissez la température du four sur 175°C en chaleur traditionnelle, puis enfournez les morceaux de durüms pendant env. 5 min pour les dorer et les durcir (comme des chips). Surveillez la cuisson.

Finitions et assemblage

- 18 Quand la viande est cuite et qu'il n'y a quasiment plus de liquide, ajoutez la mélasse de

grenade et mélangez bien.

Goûtez puis salez et poivrez si besoin, et/ou ajoutez plus de mélasse pour avoir un goût légèrement acide/aigre.

- 19 Ajoutez les aubergines cuites puis faites cuire quelques minutes à feu doux.
- 20 Sortez les chips de durüms.
Mettez-les dans le fond d'un plat creux ou une assiette large.
- 21 Ajoutez dessus le mix viande/aubergine, puis la sauce au yaourt.

Facultatif : ajoutez du persil haché et des grains de grenade si vous en avez.