



1. Préchauffez votre four à 250°C.
 2. Rincez les aubergines. Faites une fente sur leurs longueurs (pour éviter qu'elles n'éclatent pendant la cuisson), mettez-les sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et enfournez pour 40 mn.
 3. Pendant ce temps, faites chauffer une grande casserole d'eau. Quand l'eau bout, plongez les tomates pendant 30 secondes (en ayant pris soin de les entailler d'une petite croix à l'opposé du pédoncule). Égouttez-les. Laissez-les refroidir, pelez-les, épépinez-les grossièrement et coupez-les en gros cubes.
 4. Laissez refroidir les aubergines puis ôtez les queues et retirez la peau. Coupez la chair en dés et écrasez-la grossièrement à la fourchette.
 5. Versez l'huile dans une poêle et faites revenir les aubergines à feu moyen avec les gousses d'ail pelées et passées au presse-ail (ou émincées très finement), les tomates, les épices (à l'exception du poivre que vous mettrez en fin de cuisson), le jus du citron et laissez cuire pendant 30 mn en remuant régulièrement.
 6. Effeuillez le persil et la coriandre, ciselez-les finement (sur les photos, j'avais laissé les feuilles entières, à vous de voir...) et rajoutez-les à la préparation une fois la cuisson terminée. Donnez quelques tours de moulin à poivre et remuez le tout délicatement.
- Servez chaud, en accompagnement d'une viande ou d'un poisson grillé, ou froid, en salade.



Si vous le pouvez, faites cette recette plusieurs heures en avance, elle n'en sera que meilleure ! Pour mieux conserver vos herbes aromatiques, nettoyez-les bien à l'eau claire et emballez-les individuellement dans des feuilles de papier absorbant, encore humides. Mettez-les dans une boîte au réfrigérateur, elles se conserveront +/- une semaine.

Assez facile
40 mn de préparation
1h15 de cuisson
Bon marché
Sans gluten
Veggie
Vegan

Ingrédients pour 4 pers. :

- 2 aubergines moyennes
- 1/2 botte de coriandre fraîche
- 1/2 botte de persil
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- 500 g de tomates
- 4 gousses d'ail
- 1 c. à café de cumin
- 1 c. à café de paprika
- Le jus d'un citron
- 1 quinzaine d'olives noires
- Sel
- Poivre du moulin

Variantes :

Si vous n'avez pas de paprika, ce n'est pas très grave mais essayez de trouver du cumin.

