



Caviar d'aubergines et de courgettes

Plat principal



Très facile :

Bon marché :

Temps de préparation : 30 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 2 grosses aubergines
- 1 courgette
- 1 gros oignon
- 1 gousse d'ail
- 25 cl de crème fraîche
- 3 oeufs
- 1 cuillère à soupe de maïzéna
- 1/2 litre de sauce tomate
- sel, poivre
- 4 épices
- herbes de Provence

Préparation de la recette :

Faire revenir l'oignon et l'ail dans de l'huile d'olive.

Eplucher les aubergines et la courgette. Les couper en morceaux et les mettre à cuire à l'étouffée avec l'oignon et l'ail pendant 30 mn environ en remuant de temps en temps.

Quand les légumes sont mous, les passer au mixeur ou les écraser avec une fourchette.

Battre les oeufs en omelette, saler, poivrer, et les ajouter aux légumes.

Mélanger la maïzéna et la crème fraîche et les ajouter aux mélange.

Saler, poivrer, épicer.

Enfourner au four préchauffé à thermostat 5/6 pendant environ 30 min. La cuisson est terminée quand la lame du couteau ressort sèche.

Pendant ce temps préparer une sauce tomate épicée en y ajoutant des herbes de Provence et laisser mijoter.

Servir le caviar d'aubergine chaud avec la sauce tomate à côté. Peut être accompagné d'une viande rouge ou blanche.



Recette proposée par Agnès

© Marmiton.org, 1999-2015

L'utilisation du site Marmiton implique l'acceptation des **Conditions Générales d'Utilisation**