

## Casserole - d'Aubergine

Carmelle Lafontant - DFAIT/MAECI

### Ingrédients:

- 2 aubergines moyens (ajouter au choix, des cubes de carotte cuites à la vapeur, épinards)
- Environ ½ à 1 livre de bœuf en cubes pour ragoût
- Ail, poivre, sel, thym, poivron (rouge, vert etc.), oignon (et/ou d'autres assaisonnements au goût)
- 1 cuil. à table de farine ou 2 cuil. à table de pâte de tomate
- 2 à 3 cuil. à table d'huile végétale
- Jus d'un citron ou du vinaigre

### Instructions:

- Éplucher et faire cuire l'aubergine en morceaux à feu moyen à la vapeur ou dans une marmite avec très peu d'eau, jusqu'à ce qu'elle soit tendre (ajouter les carottes et épinard si vous voulez, de préférence au milieu de la cuisson). Égoutter et mettre de côté
- Assaisonner le bœuf avec l'ail, le sel, le poivre et le thym et/ou autres assaisonnements au goût
- Dans une casserole à feu moyen, mettre l'huile, ajouter le bœuf et le jus de citron ou le vinaigre avec ½ tasse d'eau, recouvrir le tout et laisser mijoter. Remuer de temps à autre et surveiller la cuisson selon votre goût (tendre, moyen, etc.) Si l'eau sèche, ajouter un peu d'eau ou arroser de temps à autre jusqu'à la cuisson voulue. Laisser réduire l'eau de cuisson pour avoir une sauce épaisse de préférence
- Lorsque la viande est prête, écraser l'aubergine (carotte en cubes, épinard comme voulu) avec les cubes de poivrons et les cubes/tranches d'oignon et ajouter dans la casserole en mélangeant le tout. Laisser mijoter à feu moyen à doux pour environ 10 à 15 minutes en surveillant et mélangeant chaque 5 minutes, ajouter d'autres assaisonnements si voulu. Épaissir avec la pâte de tomate ou de la farine diluée dans un peu d'eau (la pâte de tomate ajoute aussi un peu de couleur)
- Servir sur un lit de riz

*Pour 4 à 6 personnes:*