

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: