



## Les Assiettes d'Or – Restaurant La Voile 09/09/2020

### La Recette du Chef : Zaalouk ou caviar d'aubergine Marocain

#### Ingrédients :

- 2 tomates épépinées + émondée ou 1 boîte de pulpe de tomate
- 2 / 4 aubergines selon vos préférences dont on enlève la peau
- 2 / 5 gousses d'ail selon vos préférences
- 1 bouquet de persil & coriandre haché
- ½ càc paprika
- ½ càc cumin
- 1/2 de cuillère à café de sel
- 1/4 de cuillère à café de poivre
- 1CS huile d'olive
- 1CS vinaigre
- ½ citron

1. Lavez les aubergines. Coupez-les à chaque extrémité et pelez-les une bande sur deux.
2. Fendez-les en deux et coupez chaque moitié en rondelles. Si les aubergines sont grosses, coupez en quatre.
3. Versez dans une poêle suffisamment d'huile végétale pour qu'il y en ait environ 1/2 cm de hauteur. Faites chauffer à feu vif jusqu'à ce qu'un petit morceau d'aubergine plongé à l'intérieur commence à frire.
4. Versez la totalité des aubergines et faites frire 10 minutes à feu vif.
5. Puis, égouttez.
6. Si jamais vous trouvez que c'est encore trop gras, n'hésitez pas à les mettre sur un papier absorbant.
7. Râpez la tomate.
8. Épluchez et râpez la gousse d'ail.
9. Remettez la poêle à chauffer à feu moyen et versez à l'intérieur les aubergines, la tomate et l'ail, râpés, ajoutez le paprika, le cumin, le sel, le poivre, le mélange coriandre/persil et l'huile d'olive.
10. Faites cuire 10 minutes à feu moyen en mélangeant régulièrement et en écrasant légèrement vos aubergines à l'aide d'une cuillère en bois.
11. Ajoutez ensuite le jus d'un demi-citron.
12. Et faites cuire encore 5 minutes, toujours en mélangeant et écrasant les aubergines. Il ne reste plus qu'à dresser.

Le **Zaalouk** se mange chaud ou froid, selon vos préférences !