

Confit d'aubergines à la menthe



Pour 6 Croquants-Gourmands

Préparation : 25 mn - Cuisson : 20 mn

- 700 g d'aubergines
- 5 tomates grappe
- 1 gousse d'ail
- 1 petit oignon
- huile d'olive
- 1 feuille de laurier
- 1 càc de cassonade
- sel & poivre du moulin
- Quelques branches de menthe fraîche (poivrée de préférence)
- 1 càc de graines de sésame

- Peler et épépiner les tomates.
- Les couper en petits dés.
- Laver les aubergines, retirer les extrémités sans les éplucher.
- Découper les légumes en petits dés.
- Peler l'ail et l'oignon et les émincer finement.
- Faire griller légèrement les graines de sésame dans une petite poêle, à sec.
- Faire chauffer 3 càs d'huile d'olive dans une sauteuse. Faire suer sans coloration l'oignon et l'ail.
- Ajouter les dés d'aubergines et remuer.
- Lorsque les légumes commencent à fondre, ajouter la cassonade. Saler et poivrer.
- Laisser colorer le tout puis ajouter les dés de tomates et la feuille de laurier.
- Bien mélanger et laisser mijoter environ 15 minutes sur feu doux : La préparation doit réduire et confire.
- Débarrasser alors le mélange dans un saladier et laisser refroidir.
- Laver, effeuiller et hacher la menthe. L'incorporer aux légumes refroidis et bien mélanger.
- Couvrir et réserver au réfrigérateur.
- Au moment de servir, parsemer de graines de sésame.