Riste d'aubergines provençale aux pois chiches et au chèvre frais

PORTIONS	PRÉPARATION	CUISSON	DIFFICULTÉ	SAISON	MODE
2 personnes	15 min	30 min	Facile	Fin d'été et automne	Poêle et casserole



◆ LE GESTE ANTI-GASPI

Les tiges de persil se hachent dans la sauce. Le reste de chèvre se tartine sur du pain grillé, et la riste est encore meilleure réchauffée le lendemain.

◆ NOTE

Des aubergines fondantes dans une sauce tomate provençale au thym et aux olives, des pois chiches, du boulgour, du chèvre frais et des pignons grillés : un plat complet, ensoleillé et réconfortant.

MÉDITERRANÉEN · ZÉRO DÉCHET

◆ INGRÉDIENTS

Les aubergines poêlées

- 2 aubergines moyennes (environ 500 g)
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive vierge extra
- ½ cuillère à café de sel fin pour le dégorgement

La sauce tomate provençale

- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 boîte de tomates pelées (400 g)
- 1 cuillère à café de thym séché
- 1 feuille de laurier
- 40 g d'olives noires dénoyautées (environ 10, laissées entières)
- Poivre du moulin

Les pois chiches et le boulgour

- 240 g de pois chiches cuits, égouttés (boîte ou bocal)
- 120 g de boulgour moyen
- 250 ml d'eau
- 1 pincée de sel fin

Le chèvre et le croquant

- 80 g de fromage de chèvre frais
- 20 g de pignons de pin
- Quelques feuilles de persil plat
- 1 filet d'huile d'olive vierge extra pour finir

Le sel est dosé au plus juste : les olives et le chèvre en apportent déjà, les aubergines n'en reçoivent qu'un peu pour dégorger et le boulgour une pincée. Goûtez avant d'en rajouter.

◆ PRÉPARATION

1. Coupez les aubergines en cubes de 2 cm, mettez-les dans la passoire avec ½ cuillère à café de sel et laissez-les dégorger 10 minutes. Pendant ce temps, émincez l'oignon, hachez l'ail, égouttez les pois chiches, ciselez le persil et émiettez le chèvre.
2. Faites griller les pignons à sec dans la grande poêle, à feu moyen, 2 minutes en remuant, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Réservez-les dans une assiette.
3. Épongez soigneusement les aubergines dans le torchon. Faites chauffer 2 cuillères à soupe d'huile dans la poêle, à feu vif, et faites-les dorer 8 minutes en remuant souvent, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et tendres. Réservez-les dans une assiette.
4. Mettez le boulgour, l'eau et 1 pincée de sel dans la casserole. Portez à ébullition, puis baissez à feu doux et laissez frémir 10 minutes, jusqu'à ce que toute l'eau soit absorbée. Laissez ensuite reposer hors du feu pendant la préparation de la sauce.
5. Dans la même poêle, à feu moyen, faites revenir l'oignon 3 minutes avec 1 cuillère à soupe d'huile, puis ajoutez l'ail 30 secondes. Versez les tomates pelées en les écrasant à la fourchette, ajoutez le thym, le laurier, les olives entières et du poivre, puis laissez mijoter 10 minutes à feu doux, en remuant de temps en temps.
6. Remettez les aubergines dans la sauce avec les pois chiches et laissez mijoter 5 minutes à feu doux, jusqu'à ce que le tout soit bien chaud. Retirez le laurier et goûtez. Gardez au chaud, feu éteint (au moins 63 °C).
7. Égrenez le boulgour à la fourchette. Répartissez-le dans les assiettes creuses chaudes, posez la riste d'aubergines dessus, puis parsemez de chèvre, de pignons et de persil, et terminez par un filet d'huile d'olive.

◆ MATÉRIEL

- Un couteau d'office et une planche à découper
- Une passoire et un torchon propre
- Une grande poêle ou une sauteuse
- Une casserole
- Une fourchette
- Deux assiettes creuses chaudes

POURQUOI C'EST MÉDITERRANÉEN

Légumes, légumineuses, céréales, olives et huile d'olive vierge extra : la recette réunit les piliers de l'assiette méditerranéenne, sans viande, avec des protéines et des fibres à chaque bouchée.

L'ACCORD DU CHEF

Le thym et l'ail parfument l'aubergine, les olives relèvent la sauce, le chèvre frais apporte une douce acidité et les pignons le croquant. Côté verre : un rosé de Provence ou un blanc sec, bien frais.

CONSERVATION

Refroidissez rapidement la riste (de 63 °C à 10 °C en moins de 2 heures), puis gardez-la au réfrigérateur (0 à 3 °C) dans une boîte fermée : 2 jours. Réchauffez à la poêle avec 1 cuillère à soupe d'eau, jusqu'à ce qu'elle soit chaude à cœur (au moins 63 °C). Le chèvre et les pignons se rajoutent au dernier moment.