



SAMFAINA

Ingrédients

Pour 4 personnes:

-Légumes : 2 aubergines

3 petites courgettes

2 poivrons rouges

1 poivron jaune

2 gousses d'ail

300g de tomates mures

Basilic, thym

1 c-à-c de paprika

1 c-à-c de piment d'Espelette

100 mL d'huile d'olive

- Sauce : 300g de tomates mures

2 gousses d'ail

1 oignon

60mL d'huile d'olive

2 aubergines



Préparation

Pour la sauce :

Eplucher l'oignon et le couper en demi-rondelles. Eplucher l'ail et l'émincer. Retirer la peau des tomates et les épépiner. Hacher la chair des tomates. Faire chauffer l'huile d'olive dans une casserole à feu doux, ajouter l'oignon et une pincée de sel et faire revenir pendant 15min en remuant. Ajouter l'ail et poursuivre la cuisson durant 2min. Ajouter les tomates, mélanger, baisser le feu. Couvrir et faire mijoter 20min.

Pour les légumes :

Couper les aubergines en dés, les poivrons en lanières et les courgettes en demi-rondelles. Retirer la peau des tomates et les épépiner. Hacher la chair. Eplucher et émincer l'ail, hacher le thym et le basilic. Faire chauffer l'huile d'olive dans une casserole (en fonte si possible). Y faire revenir l'aubergine, la courgette, le poivron. Ajouter l'ail et faire revenir pendant 6min. Ajouter la sauce et faire mijoter à feu doux sans couvrir, jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Assaisonner de paprika, thym, basilic, ajouter le piment d'Espelette et du sel à votre goût.

