



Les recettes de « Madichon » notre Grand-Mère ...

Haricots Tarbais à l'Indienne aux Aubergines et Riz Basmati au Citron

Ingrédients pour 4/6 personnes

2 Aubergines (environ 650 g)
300 g de Haricots Tarbais secs Label Rouge
400 g de pulpe de tomates
280 g de riz Basmati
1 Citron bio non traité
1 Oignon
2 Gousses d'ail
5 Cuillères à soupe d'huile d'olive
1 Cuillère à soupe de fenugrec
1 Cuillère à soupe de graines de fenouil
1 Cuillère à soupe de curry
1 Cuillère à thé de piment moulu (Espelette)
Quelques brins de coriandre fraîche
1 Cuillère à soupe de gros sel
Sel



Préparation

Faire tremper les Haricots Tarbais une nuit (la veille) dans 2 fois et demie leur volume d'eau froide. Jeter l'eau, le jour même, verser les Haricots Tarbais dans une casserole, les recouvrir avec de l'eau renouvelée. Blanchir les Haricots Tarbais en les laissant cuire à feu doux 50 minutes. Ensuite les égoutter et les réserver dans un saladier.

Préparer les aubergines parallèlement aux Haricots Tarbais. Les laver, les couper à moitié dans le sens de la longueur, puis en tranches d'environ 1 cm d'épaisseur afin d'obtenir des demi-lunes. (Couper à moitié les demi-lunes plus grandes.) Disposer les tranches d'aubergines dans un grand saladier, les recouvrir d'eau froide et y ajouter une cuillerée de gros sel. Laisser dégorger les aubergines minimum 30 minutes pour leur faire perdre l'amertume.

Aux Saveurs Lyonnaises et Périgourdines

Marché couvert de Nancy - 03.83.37.00.20 - Marché couvert d'Haussonville - 03.83.25.58.36

Mail : saveurslyonnaises@free.fr

Au bout de ce temps, égoutter les aubergines en jetant l'eau et les éponger soigneusement avec un linge propre afin de les sécher. Faire chauffer de l'huile dans une poêle et y faire frire les aubergines des deux côtés, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Les égoutter sur du papier absorbant, saler, remuer.

Peler et dégermer les gousses d'ail, les hacher finement et les réserver dans un bol. Peler et ciseler l'oignon, l'ajouter à l'ail. Dans un faitout, faire chauffer l'huile d'olive à feu moyen, y ajouter le fenugrec et les grains de fenouil. Dès qu'ils commencent à crépiter, ajouter l'ail et l'oignon ciselés, les faire revenir quelques minutes, jusqu'à ce que l'oignon devienne translucide. Ajouter la pulpe de tomates, le piment moulu et le curry. Mélanger, puis ajouter les Haricots Tarbais et saler selon votre goût. Couvrir le faitout et faire mijoter les haricots dans la sauce 20 minutes. Au bout de ce temps, ajouter les tranches d'aubergines et poursuivre la cuisson pendant environ 20 minutes, jusqu'à ce que les haricots soient tendres et les aubergines bien fondantes. Ajouter de l'eau en cours de cuisson si la sauce devient trop épaisse.

Cuire le riz à la vapeur, dans un autocuiseur. Une fois cuit, y ajouter le zeste et le jus du citron, remuer rapidement et réserver au chaud.

Le Petit + de Madichon : Saupoudrer les haricots et les aubergines avec de la coriandre fraîche et servir avec le riz.

Cette préparation se déguste tiède aussi bien que froide.

Bon appétit !...