

MA RECETTE LÉGUMES DU MOIS

## Aubergines et poivrons

LÉGUMES EN BOCAUX



## INGRÉDIENTS

### Aubergine

1 kg d'aubergine  
25cl de vinaigre de vin  
50cl d'eau, 2 gousses d'ail  
gros sel, huile

### Poivrons

4 beaux poivrons  
1 gousse d'ail  
50 ml d'huile d'olive  
1 branche de thym

# LÉGUMES EN BOCAUX AUBERGINES ET POIVRONS

### Aubergine

**Préparation** : 30 min - **Repos** : 36h

1. La veille, couper les aubergines en rondelles puis les étaler et les saupoudrer de gros sel. Laisser dégorger 24h.
2. Le lendemain, porter à ébullition l'eau et le vinaigre et pocher les aubergines 3 à 4 min. Égoutter et étaler les rondelles sur un torchon sec. Faire sécher au moins 12h.
3. Disposer en couches serrées dans des bocaux stérilisés, ajouter l'ail coupé en tranches et recouvrir totalement d'huile puis refermer. Garder au frais et à l'abri de la lumière. Se conserve 6 mois.

### Poivrons

**Préparation** : 30 min - **Cuisson** : 20min

1. Préchauffer le four à 200°C. Placer les poivrons sur une plaque allant au four et recouvert de papier cuisson. Les faire griller pendant 30 minutes environ, en les retournant régulièrement, jusqu'à ce que la peau noircie et soit boursoufflée.
2. Une fois cuits, ôter la peau, retirer le cœur et les graines et les couper en lanières.
3. Remplir un bocal stérile au  $\frac{3}{4}$  de poivrons, ail coupé en tranches et thym puis recouvrir totalement d'huile. Refermer et retourner les bocaux. Garder au frais et à l'abri de la lumière. A déguster dans le mois.

biocoop

Coquelicot