

BRAISÉ D'AUBERGINES, POIS CHICHES, ÉRABLE ET HARISSA

Portions 6 à 8
Préparation 35 minutes
Cuisson 1 heure

Particularités    

Le sirop d'érable sucre en douceur ce braisé qui cuit longtemps... Pour un résultat fabuleux!!

INGRÉDIENTS

Braisé d'aubergines

- 1/4 tasse (60 ml) d'huile d'olive
- 1 grosse aubergine (environ 7 tasses/1,75 L) en gros cubes
- 2 oignons rouges, émincés
- 1 tasse (250 ml) de carottes en petits dés
- 2 poivrons rouges, en lanières
- 3 gousses d'ail, hachées
- 1 c. à thé (5 ml) de paprika
- 1 c. à thé (5 ml) de curcuma
- 1 c. à thé (5 ml) de coriandre moulue
- 2 c. à thé (10 ml) d'origan séché
- 1/2 c. à thé (2,25 ml) de cumin
- 1 bâton de cannelle
- 2 feuilles de laurier
- 1 1/2 c. à soupe (23 ml) de sauce piquante harissa
- 1 1/2 c. à thé (7,5 ml) de sel
- 2 c. à soupe (30 ml) de vinaigre de vin rouge
- 2 c. à soupe (30 ml) de [sirop d'érable de préférence foncé pour son goût robuste](#)
- 1/4 tasse (60 ml) de câpres
- 1/2 tasse (125 ml) d'abricots séchés émincés
- 1 boîte de 796 ml de tomates entières San Marzano
- 2 boîtes de 398 ml de pois chiches rincés et égouttés
- 2 1/2 tasse (625 ml) de bouillon de légumes (ou de poulet)

Garnitures

- 1/2 tasse (125 ml) de persil frais haché
- 1/2 tasse (125 ml) de coriandre (ou basilic) fraîche hachée
- 2 avocats tranchés
- 1/3 tasse (80 ml) de noix de pin grillées

PRÉPARATION

1. Dans une grande cocotte, à feu moyen-élevé, dorer l'aubergine, les oignons, les carottes et les poivrons dans l'huile en brassant plusieurs fois. Ajouter un peu d'huile au besoin.
2. Ajouter l'ail, les épices, le bâton de cannelle, les feuilles de laurier, la sauce harissa et le sel et poursuivre la cuisson encore 2 minutes en brassant bien.
3. Déglacer avec le vinaigre de vin rouge et le sirop d'érable et cuire encore 1 minute en brassant.
4. Ajouter le reste des ingrédients et porter à ébullition. Défaire les tomates à l'aide d'une cuillère de bois.
5. Laisser mijoter à feu doux 1 heure en brassant à l'occasion.

Servir avec un riz au curcuma et garnir de persil, de coriandre, d'avocats et de noix de pin grillées.

MES RECETTES D'ÉRABLE

Toutes nos recettes d'érable sont incroyables! Il ne faudrait pas en manquer une! Pour voir la section complète et notre éventail de recettes,

[Voir toutes nos recettes d'érable!](#)