Recette bio : chapati maison et riste d'aubergines

"La Provence s'invite à votre table !Recette de riste d'aubergines bio et chapati maison"

La riste d'aubergine , comme la ratatouille, est un classique de Provence. L'avez-vous déjà dégusté avec des chapatis? Rien de plus simple, laissez-vous guider par notre recette !

↓ Voir les ingrédients

Temps de préparation	45 mn
Nombre de personnes	6 pers.
Difficulté	Moyen

Les + recettes

Plat

Veggie

Enfilez vos tabliers

Ingrédients

- **Pour les chapatis**
- 200 g de fécule de maïs
- 100 g de farine de blé semi-complète T80 Jardin BiO
- 1/2 c. à café de sel
- 250 ml d'eau tiède
- **Pour la riste**
- 4 aubergines
- 2 gousses d'ail
- 1 oignon
- 1/2 c. à café de sel
- 250 ml de Beaumes de Venise ou vin blanc moelleux
- 2 c. à café bombée de concentrée de tomate Jardin BiO
- Thym et romarin frais
- **Pour la garniture**
- 1 yaourt « à la grecque »
- 1 c. à café de graines de cumin
- 1/2 c. à café de sel

Etapes de préparation

1. Mélanger la fécule, la farine et le sel. Y creuser un puits au centre et ajouter l'eau par filets, petit à petit, en l'incorporant du bout des doigts jusqu'à former une boule lisse et homogène. La pâte doit être malléable. Si ce n'est pas le cas, ajouter un peu d'eau.

2. Aplatir la boule du plat de la main pour former un rectangle aux angles arrondis. Découper la pâte en 6 morceaux et former une boule avec chacun. Réserver à température ambiante.

3. Découper les aubergines et la tomate en dés. Éplucher et émincer les gousses d'ail et l'oignon.

4. Dans un faitout ou une grande poêle, faire revenir à feu très doux l'oignon et l'ail dans un peu d'huile d'olive. Ajouter le Beaumes de Venise puis le concentré de tomate.

5. Mélanger et laisser bouillir 5 minutes pour que l'alcool s'évapore. Ajouter les dés d'aubergine, couvrir et laisser mijoter au moins 1 heure à couvert. Ajouter le thym et le romarin à mi-cuisson.

6. L'idéal est de faire mijoter la riste plus longtemps: 2 - 3 heures, en prenant soin d'ajouter de l'eau en cours de cuisson si nécessaire. Faire refroidir avant de manger.