

Zaalouk (caviar d'aubergines à la marocaine)

<https://www.signebarbara.com/2014/08/zaalouk-caviar-daubergines-la-marocaine.html>

- 3 aubergines Black faisant entre 12 et 15 cm de longueur (<i>Solanum melongena</i>) https://www.ecoumene.com/produit/semences/potageres/aubergine-black-bio/ - 2 gousses d'ail, finement hachées (<i>Allium sativum</i>) - 1 c. à thé (cc) comble de paprika, (<i>Capsicum annuum</i>) - ½ c. à thé (cc) de cumin (<i>Cuminum cyminum</i>) - ¼ c. à thé (cc) de curcuma (<i>Curcuma longa</i>) - Une pincée de piment de cayenne (<i>Capsicum frutescens</i>) - Jus de citron (<i>Citrus × limon</i>) - Sel	- 2-3 c. à soupe d'huile d'olive (<i>Olea europaea</i>) Variétés possibles : <table><tr><td> ➤ ABANI : Origine : Vallée d'oued el arab- charchar (khenchela, Algérie) Utilisation : Huile Rendement d'huile : Moyen (16 à 20 %). </td><td></td></tr><tr><td> ➤ FERKANI : Origine : Ferkane (Tébessa, Algérie) Utilisation : Huile Rendement : Très élevé (28 à 38%). </td><td></td></tr><tr><td> ➤ ROURETTE Origine : Plaine de Mïdja Utilisation : Huile Rendement : Moyen (18 à 22%). </td><td></td></tr><tr><td> ➤ TABLOUT Origine : Zone montagneuse du golf de Bejaia (Algérie). Utilisation : Huile Rendement : Élevé (20 à 24%). </td><td></td></tr></table> https://euijournal.org/index.php/esj/article/viewFile/8351/7991	➤ ABANI : Origine : Vallée d'oued el arab- charchar (khenchela, Algérie) Utilisation : Huile Rendement d'huile : Moyen (16 à 20 %).		➤ FERKANI : Origine : Ferkane (Tébessa, Algérie) Utilisation : Huile Rendement : Très élevé (28 à 38%).		➤ ROURETTE Origine : Plaine de Mïdja Utilisation : Huile Rendement : Moyen (18 à 22%).		➤ TABLOUT Origine : Zone montagneuse du golf de Bejaia (Algérie). Utilisation : Huile Rendement : Élevé (20 à 24%).	
➤ ABANI : Origine : Vallée d'oued el arab- charchar (khenchela, Algérie) Utilisation : Huile Rendement d'huile : Moyen (16 à 20 %).									
➤ FERKANI : Origine : Ferkane (Tébessa, Algérie) Utilisation : Huile Rendement : Très élevé (28 à 38%).									
➤ ROURETTE Origine : Plaine de Mïdja Utilisation : Huile Rendement : Moyen (18 à 22%).									
➤ TABLOUT Origine : Zone montagneuse du golf de Bejaia (Algérie). Utilisation : Huile Rendement : Élevé (20 à 24%).									

Peler les aubergines et les couper en cubes d'un centimètre. Si vous utilisez des aubergines qui ont besoin d'être dégorgées, mettez-les dans une passoire, salez-les et laissez-les dégorger de trente à quarante minutes.

(La peau de l'aubergine étant riche en antioxydants, lorsque je dois les peler pour une recette, je garde les épluchures et je les mets dans un sac au congélateur. Puis, lorsque je fais une sauce pour les pâtes, je les hache menu et les ajoute à la sauce.)

Dans une poêle, faire chauffer l'huile d'olive à feu moyen-doux et y faire revenir l'ail 2-3 minutes. Ajouter les cubes d'aubergines et ¼ de tasse (60ml) d'eau, augmenter légèrement le feu et faire revenir jusqu'à ce que l'aubergine soit assez ramollie pour être écrasée à la fourchette. Selon la qualité de l'aubergine, ce procédé peut prendre plusieurs minutes, au cours desquelles vous aurez peut-être à rajouter de l'eau.

Lorsque les aubergines sont bien ramollies et que l'eau s'est presque toute évaporée, ajouter le paprika, le cumin, le curcuma et le piment de cayenne.
Saler au goût et continuer de cuire, en remuant, encore quelques minutes.

Transférer sur une grande assiette et écraser à la fourchette afin d'obtenir une texture concassée. Laisser refroidir.

Lorsque le mélange est à la température de la pièce, presser du jus de citron au-dessus et bien mélanger. Commencer par un demi-citron et goûter au fur et à mesure, en ajoutant du jus de citron jusqu'à ce que le mélange soit à votre goût.

Le zaalouk est à son meilleur à la température de la pièce, servi sur un bon pain.