

Aubergine à l'ail

Plat chaud



Note : 1

Portions :4 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :20 min

Temps de cuisson/repos :20 min

Calories par portion : 149.5 Kcal

Charge glycémique par portion: 1.076

Les ingrédients

- 2.0 cc Paprika
- 1.0 p Poivre
- 6.0 u gousse ail
- 100.0 gr Persil
- 8.0 cs Huile d'Olive
- 1.0 cc Cumin
- 3.0 u Oignon
- 1.0 u Tomate
- 2.0 u Aubergine
- 1.0 p Sel

Préchauffer le four à 200°C

Etape 1:Préparation des aubergines

Laver les aubergines,
Enlever le pédoncule et couper les dans leur longueur.

Etape 2:Cuisson des aubergines

Dans une poêle, faire cuire avec 3 cuillères d'huile, les aubergines sur les 2 faces.
Puis, réserver-les.

Etape 3:Préparation de la farce

Avec une cuillère, enlever la chair des aubergines (en laissant 1cm tout le tour), puis réserver la. Placer les aubergines dans un plat allant au four.

Eplucher, les oignons, l'ail, le persil puis hacher le tout finement.

Dans un poêle, faire revenir les oignons et l'ail à feu doux. Puis assaisonner avec les épices et ajouter la chair d'aubergine.

Mélanger bien.

Etape 4: finalisation

Farcir les aubergines, appliquer les rondelles de tomates sur le dessus.
Enfourner le plat à mi hauteur et faire cuire pendant 20 minutes.