

Aubergine farcie

Plat chaud



Note : 1

Portions :4 parts

Difficulté : 2

Temps de préparation :20 min

Temps de cuisson/repos :35 min

Calories par portion : 263.75 Kcal

Charge glycémique par portion: -1

Les ingrédients

- 2.0 cs Huile d'Olive
- 2.0 u Aubergine
- 400.0 gr Pulpe Tomate
- 2.0 p Herbes de provence
- 2.0 u Oignon
- 1.0 u gousse ail
- 200.0 gr Boeuf haché
- 100.0 gr Feta
- 2.0 p Poivre

Etape 1: Préparation legumes

Faire une incision sur la longueur de chaque aubergine et prélever un peu de chair pour faire de la place à la futur farce.

Dans une poêle faire revenir les aubergines dans de l'huile d'olive pour faire cuire la couche superficielle de l'aubergine.

Puis placer dans au four à 240° pendant 15min.

Emincer les oignons en petits morceaux et les faire dorer à la poêle.

Etape 2: Préparation viande

Ajouter le boeuf haché au oignons, faire cuire à feux doux. Ajouter 200 gr de pulpe de tomates. Assaisonner avec des herbes de provences du sel du poivre. Ajouter la gousse d'ail finement emincée en fin de cuisson.

Etape 3: Préparation du plat

Sortir le plat du four, les aubergines sont déjà partiellement cuites.
Fourrer les 2 aubergines avec la préparation de viande. L'aubergine pré-cuite s'écrase et se prête bien au remplissage.
Ajouter les lamelles de feta par dessus la viande. Ajouter dans le plat le reste de pulpe de tomate.

Etape 4: Cuisson

Dans le four préchauffé par la cuisson des aubergines faire cuire le plat à 220°C pendant 15 minutes

Accompagnement:

Ce plat se mange avec du riz ou des pâtes