

Aubergines farcies au boulghour

Plat chaud



Note : 1

Portions :4 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :20 min

Temps de cuisson/repos :40 min

Calories par portion : 380.75 Kcal

Charge glycémique par portion: 4.281

Les ingrédients

- 100.0 gr Boulghour
- 40.0 cl Eau
- 1.0 u Bouillon cube boeuf
- 4.0 u Aubergine
- 3.0 cs Huile d'Olive
- 1.0 u Oignon
- 250.0 gr Chair à saucisse
- 1.0 u gousse ail
- 1.0 cs Persil
- 1.0 p Thym
- 1.0 p Sel
- 1.0 p Poivre

Préparation du boulghour

Dans un bol, réhydratez avec l'eau bouillante et le bouillon cube.

Préparation des légumes

Coupez le chapeau des aubergines, évidez les jusqu'à un 1 cm du pourtour. Coupez la chair en dés. Dans une poêle, faites chauffer l'huile d'olive pour y faire dorer les dés d'aubergine et l'oignon haché.

Préparation de la farce

Dans un saladier, mélangez : la chair à saucisse avec la pulpe d'aubergine, le sel, le poivre, le boulghour égoutté, l'ail écrasé, le persil ciselé, le thym émiétté.

Garnissez les aubergines avec cette farce. Replacez les chapeaux.

Cuisson

Enfournez 40 min à 180°C.

Présentation

A proposer en plat complet avec une salade de tomates.