

AUBERGINES FARCIES

Blanches, roses ou violettes : à vous de choisir !

Informations :

- difficulté : facile
- pour 4 personnes
- préparation d'environ 10 minutes
- cuisson d'environ 45 minutes



Ingrédients :

- 2 belles aubergines (blanches, roses ou violettes)
- 500g de chair à farcir
- Huile d'olive
- 1 bouquet de persil frais
- 1 poignée de graines de chia
- Sel et poivre du moulin

Préparation :

- 1) Préchauffer le four à 200°C (th.6/7).
- 2) Commencer par laver les aubergines et les couper en deux dans le sens de la longueur.
- 3) A l'aide d'une cuillère à café, en vider le cœur.
- 4) Farcir les aubergines de chair à légumes (compter environ 125g de viande par demi-légume, ce qui correspond à une portion de viande pour un adulte).
- 5) Imbiber un essuie-tout d'huile d'olive et en badigeonner les aubergines farcies.
- 6) Laver le persil et le couper. Le saupoudrer sur les légumes.
- 7) Terminer en saupoudrant généreusement les aubergines de graines de chia, saler et poivrer à convenance.
- 8) Faire cuire à four chaud, environ 45 minutes. Les aubergines sont cuites quand elles ont une jolie couleur brune sur les bords (au besoin, vérifier la cuisson à l'aide de la pointe d'un couteau).

Les astuces de la p'tite Poule Rousse :

- Une recette à déguster en plat unique, ou servie avec du riz blanc.
- Utiliser un essuie-tout pour arroser les légumes farcis d'huile d'olive plutôt que de verser directement l'huile sur les légumes permet d'en réduire la quantité utilisée. Une recette moins grasse, mais tout aussi savoureuse !
- Selon les recettes, les aubergines peuvent être préalablement précuites avant d'être farcies. Auquel cas, le temps de cuisson au four sera réduit.
- La graine de chia, ma chouchoute du moment... Outre ses vertus nutritionnelles n'étant plus à prouver, elle saura apporter croquant et originalité à toutes vos recettes préférées.
- Pour ne rien gâcher et ne rien jeter, utiliser la chair retirée du cœur des légumes pour réaliser un écrasé ou un caviar d'aubergines. Rien ne se perd !