



Les plats principaux

Aubergine farcie

Pour 4 personnes.

Ingrédients

4 aubergines (petit)
2 oignons (petite, haché finement)
2 gousses d'ail (haché finement)
4 tomates (en dés)
2 cuillères à soupe de crème aigre
2 cuillères à soupe de persil (haché finement)
2 cuillères à soupe de coriandre (haché finement)
2 cuillères à soupe de purée de tomate
2 cuillères à café poudre de paprika (doux)
1/2 litre bouillon de légumes
parmesan (râpé)
huile d'olive
poivre
sel

Méthode de préparation

Coupez les aubergines en deux et retirez-en délicatement un maximum de chair. Saupoudrez l'intérieur de la peau avec du sel et laissez reposer pendant 15 minutes. Ensuite, épongez-les. Hachez grossièrement la chair, ajoutez-y une pincée de sel et laissez reposer pendant 15 minutes. Ensuite, essayez d'en extraire un maximum de jus.

Dorez les oignons et l'ail dans un filet d'huile d'olive. Ajoutez la chair des aubergines et laissez mijoter le tout pendant 5 minutes. Incorporez le concentré de tomates et le paprika, salez et poivrez. Retirez du feu et ajoutez la moitié des dés de tomates, la crème épaisse, le persil et la coriandre.

Farctissez les demi-aubergines avec la préparation. Disposez-les dans un plat allant au four. Versez le bouillon tout autour, ainsi que le reste des dés de tomates. Saupoudrez généreusement de parmesan et enfournez à 200 ° pendant 30 minutes. Servez avec de la roquette ou de jeunes pousses de salade.

