



Les plats principaux

Roulades d'aubergine-épinard avec boulgour et huile de basilic

Pour 4 personnes.

Ingrédients

1 poignée de parmesan (extra pour décorer)
40 grammes de pistaches (hachées fin)
120 grammes de fromage à la crème
40 grammes de parmesan (râpé)
200 grammes de boulgour
2 boules de mozzarella
1 œuf
2 gousses d'ail (pressées)
400 grammes d' épinards
1 citron vert (le jus)
1 oignon (ciselé)
2 aubergines
2 cuillères à soupe de menthe (hachée fin)
3 cuillères à soupe de persil (haché fin)
1 bouquet de basilic
1 pincer de noix de muscade
huile d'olive
poivre
sel

Méthode de préparation

Faites revenir l'oignon avec l'ail dans de l'huile d'olive. Ajoutez l'épinard par portion et laissez réduire. Assaisonnez avec noix de muscade, poivre et sel. Versez le tout dans une passoire et appuyez fermement pour éliminer autant d'humidité que possible. Incorporez en mélangeant le fromage à la crème, le parmesan et l'œuf. Réservez.

Coupez les aubergines dans la longueur en tranches d'une épaisseur d'environ 1 cm. Badigeonnez-les avec un peu d'huile d'olive et grillez-les bien sur les deux côtés dans une poêle. Salez et poivrez.

Préchauffez le four à 200°C. Huilez un plat à four avec de l'huile d'olive. Au milieu de chaque tranche d'aubergine versez une cuillère de farce d'épinard puis roulez. Déposez les roulades d'aubergine dans le plat à four. Coupez la mozzarella en tranches que vous répartissez sur les roulades. Saupoudrez avec un peu de parmesan supplémentaire et enfournez 30 minutes.

Préparez le boulgour comme indiqué sur l'emballage. Incorporez-y le persil, la menthe et les noix de pistache puis assaisonnez avec le jus de citron vert. Mixez bien lisse le basilic avec un filet d'huile d'olive. Salez et poivrez.

Partagez le boulgour sur les assiettes puis déposez dessus 2 roulades d'aubergine. Aspergez d'huile de basilic puis servez immédiatement.

Ustensiles de cuisine

Four

Mixeur

