



Les plats principaux

Aubergines farcies au haché épicé

Pour 4 personnes.

Ingrédients

600 grammes viande hachée (mélangé)
2 cuillères à soupe de mayonnaise
100 grammes de fromage (râpé)
240 grammes de quinoa
1 gousse d'ail (pressée)
1 oignon (ciselé)
2 aubergines
coriandre (fraîche, hachée fin)
1 pincer de poivre de cayenne
1 cuillère à soupe de sriracha
1 pincer ras-el-hanout
huile d'olive
poivre
sel

Méthode de préparation

En suivant les indications de l'emballage cuisez le quinoa dans de l'eau légèrement salée.

Coupez les aubergines en deux dans la longueur, entaillez-en la chair et mettez-les 2 minutes au micro-ondes. Retirez la chair et réservez-la.

Rôtissez le haché avec l'oignon et l'ail dans un peu d'huile d'olive et assaisonnez avec poivre de Cayenne, ras el hanout, poivre et sel.

Mélangez enfin au haché la chair d'aubergine finement coupée, le quinoa cuit, la sriracha, la mayonnaise et la moitié de la coriandre puis laissez cuire encore un peu.

Farctissez les aubergines avec le mélange de haché et un peu de fromage puis enfournez-les à 180°C pendant 20 minutes. Servez avec le reste de la coriandre.

Ustensiles de cuisine

Four

