

Recette

AUBERGINES FARCIES AU FOUR

Type

Plat

Temps

Préparation : 30 mn / Cuisson : 40 mn

Difficulté

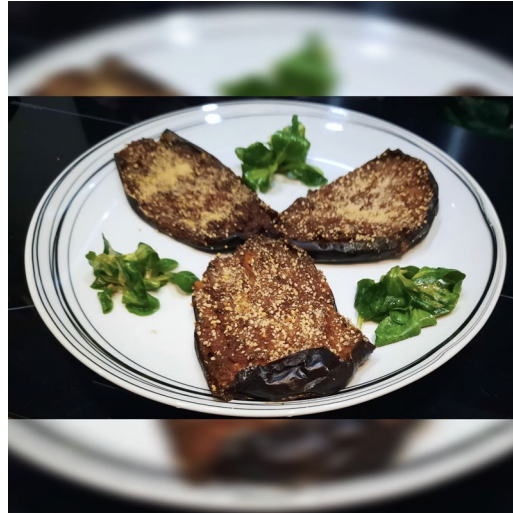
Assez facile

Personnes

4

Ingrédients

- 4 aubergines de taille moyenne
- 250 g de bœuf haché 5% de matière grasse
- 2 oeufs
- 70 g de concentré de tomate
- 1 oignon
- 2 à 3 cuillères à soupe de parmesan
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- Sucre
- Feuille de laurier, sel, poivre



Etape 1	Laver et couper les aubergines en deux. Eplucher l'oignon et le couper en fines lamelles (désolée pour les yeux 😊)
Etape 2	Faire cuire les aubergines pendant 15 / 20 mn : cuit-vapeur, cocotte-minute ou à l'eau bouillante
Etape 3	Les vider en gardant la peau pour les farcir
Etape 4	Préchauffer 10 mn le four à 180°
Etape 5	Dans une poêle chaude, ajouter 1 cuillère à café d'huile d'olive. Faire revenir l'oignon avec un peu d'eau
Etape 6	Ajouter le concentré de tomate dilué avec 5 fois son volume d'eau, le sel, le poivre, une pincée de sucre et la feuille de laurier
Etape 7	Ajouter la viande hachée et la faire cuire dans le mélange
Etape 8	Couper la cuisson. Ajouter le parmesan et la chair des aubergines. Lorsque le mélange est tiédi, ajouter les œufs mélangés
Etape 9	Farcir chaque aubergine et saupoudrer de la chapelure sur chacune
Etape 10	Placer l'ensemble au four à 180° pendant 40 mn (selon le four)