

■ Aubergines farcies aux légumes

■ Préparation : 45 mn ■ Cuisson : 1 h 10

- 5 aubergines
- 1 tomate
- 4 oignons
- 2 gousses d'ail

- 1 bouquet de persil plat
- 1 œuf
- 10 cl de lait

- 100 g de mie de pain
- 6 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre moulu

Rincez et épongez 4 aubergines, découpez sur chacune un chapeau puis, délicatement, sans déchirer la peau, évidez-les en laissant 1 demi-centimètre de pulpe pour qu'elles conservent leur forme. Détrupez la pulpe recueillie en petits dés ainsi que la chair de la cinquième aubergine préalablement pelée. Pelez et émincez finement les oignons, les gousses d'ail. Pelez et coupez la tomate en petits morceaux.

Dans une sauteuse, faites chauffer 4 cuillerées d'huile d'olive et faites sauter, sur un feu vif, la pulpe d'aubergine, les oignons et l'ail. Quand tout est doré, salez, poivrez et ajoutez les dés de tomate. Laissez cuire avec un couvercle pendant une

vingtaine de minutes. En fin de cuisson, retirez le couvercle pour faire évaporer au maximum le liquide rendu par les légumes.

3 Arrosez la mie de pain avec le lait bouillant, laissez reposer quelques

minutes puis écrasez-la à la fourchette. Rincez le persil, essorez-le et ciselez-le très finement. Dans un saladier, mélangez, à la fourchette, les légumes cuits avec la mie de pain, le persil et l'œuf entier. Ajustez l'assaisonnement en sel et en poivre.



4 Préchauffez le four thermostat n° 6 (180 °C). Remplissez les aubergines évidées avec la préparation aux légumes, lissez la surface avec le dos d'une cuillère. Posez les aubergines farcies sur un plat à four, versez 3 cuillerées d'eau chaude dans le fond du plat, arrosez les aubergines avec l'huile d'olive restante et enfournez pour 45 minutes.

Nos conseils

Ces aubergines sont délicieuses à leur sortie du four mais sont encore meilleures quand elles sont bien froides. Pour une présentation raffinée, vous pouvez les accompagner d'un coulis de tomates.