



## Entrées chaudes aux légumes

# Aubergines farcies



**1h15** **15 min** **30 min** **30 min** **460**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients  
pour 4 personnes

### Étape 1

Préparation de la sauce tomate

- 1 Éplucher et hacher finement l'oignon à l'aide d'un couteau éminceur.
- 2 Faire chauffer une poêle de l'huile d'olive et l'ail puis faire revenir les oignons pendant 1 minute sur feu vif.
- 3 Ajouter les tomates concassées, saler, baisser le feu et faire cuire pendant 10 minutes.
- 4 Une fois la sauce cuite, la retirer du feu et la réserver.

### Étape 2

Préparation des aubergines

- 1 Couper les aubergines préalablement lavées en deux dans le sens de leur longueur à l'aide d'un couteau d'office.
- 2 Prélever la chair des aubergines à l'aide d'une cuillère à café, en faisant attention à ne pas casser leur coque.
- 3 Couper la chair des aubergines en petits dés à l'aide d'un couteau éminceur.
- 4 Faire dégorger les dés et les coques des aubergines dans un saladier pendant 30 minutes.
- 5 Egoutter les aubergines à l'aide d'une passoire.

### 2 Aubergine

400 g **Tomate(s) concassée(s)**

4 tranche(s) **Jambon cuit**

1 **Oignon(s)**

1 **Gousse(s) d'ail**

6 c. à soupe **Huile d'olive**

2 unité(s) entière(s) **Oeuf(s) entier(s)**

1 c. à soupe **Sel**

1 **Poivre**

50 g **Parmesan**

40 g **Chapelure**

- 6 Mettre un grand volume d'eau dans une casserole, porter à ébullition et y plonger les coques des aubergines. Les faire cuire pendant 8 minutes.
- 7 Faire revenir les dés d'aubergine dans une poêle avec l'huile et du sel. Retirer du feu après 5 minutes de cuisson et réserver.
- 8 Égoutter les coques des aubergines à l'aide d'une écumoire et les laisser refroidir.

### Étape 3

#### Préparation de la farce

- 1 Battre les œufs avec le sel, le poivre et le parmesan à l'aide d'un fouet.
- 2 Couper les tranches de jambon en petits dés à l'aide d'un couteau d'office puis les ajouter aux œufs battus.
- 3 Ajouter les dés d'aubergines et la chapelure.
- 4 Mélanger le tout à l'aide d'une cuillère en bois pour bien amalgamer les ingrédients.

### Étape 4

#### Préparation des aubergines farcies

- 1 Préchauffer le four à 180°C (Th.6).
- 2 Remplir les coques des aubergines avec la farce en recouvrant toute la surface. Tasser et remettre de la farce au besoin.
- 3 Mettre une couche de sauce tomate dans un plat allant au four. Ajouter les aubergines farcies dans le plat, puis répartir la sauce restante sur les côtés.
- 4 Enfourner pendant 30 minutes.

### Étape 5

#### Dressage

- 1 Sortir les aubergines du four et laisser refroidir un peu.
- 2 Répartir les aubergines dans des assiettes, disposer un peu de sauce tomate sur le côté à l'aide d'une cuillère à soupe et servir tiède ou froid.