

Aubergine farcie végétarienne



Ingrédients pour 4 personnes :

- 2 aubergines
- 2 filets d'huile d'olive
- 2 tomates
- 1 courgette
- 100 g de boulgour

Les étapes

Préchauffez le four à 210°C (th 7). Lavez les aubergines et coupez-les en deux dans la longueur. Salez, poivrez et arrosez d'un filet d'huile d'olive. Déposez-les dans un plat à four et enfournez pour 20 min.

Dans une poêle, faites dorer la courgette coupée en cubes dans un filet d'huile pendant 5 min puis ajoutez les tomates coupées en dés. Salez, poivrez et parsemez de basilic ciselé.

Faites cuire, égouttez-le et ajoutez-le dans la poêle. Mélangez et garnissez les aubergines légèrement creusées. Enfournez de nouveau pour 20 min.

Vous pouvez remplacer le boulgour par du quinoa ou du riz selon vos goûts.

Source : <https://www.cuisineactuelle.fr/recettes/aubergine-farcie-vegetarienne-263749>