




AUBERGINE PARMENTIER

Aubergine Parmentier est une aubergine farcie par tronçons. Très facile et rapide à réaliser, cette recette savoureuse donnera envie de la refaire, d'autant qu'elle est très faible en matière grasse, donc très digeste.

2 Aubergines
800 gr Pommes de terre
2 càs huile d'olive
4 gousses ail
1 oeuf
persil

Sel - poivre
épices à farce



 15 minutes
 30 minutes
 4 portions



1. Après avoir lavé les aubergines, enlever les bouts de chaque côté, puis couper les en tronçons de 3 à 5 cm de long



2. Creuser chaque partie au couteau et réserver la chair du centre



3. Cuire les pommes de terre vapeur ou à l'eau



4. Cuire dans un peu d'huile d'olive les gousses d'ail



5. Couper en morceaux la chair d'aubergines et ajouter à l'ail



6. Peler les pommes de terres une fois cuites, puis les écraser à la fourchette



7. Ecraser la chair d'aubergines, dès qu'elle cède à la fourchette, après 5 minutes de cuisson à l'étouffé



8. Mélanger aubergines et pommes de terre écrasées grossièrement



9. Ajouter à ce mélange les ingrédients classiques pour farce : oeuf, persil, épices, sel, poivre



10. Placer les tronçons d'aubergines dans un plat graissé avec de l'huile d'olive. Remplir chaque tronçon d'aubergine par de la farce. Verser un fond de verre d'eau dans le plat, afin que les aubergines ne se dessèchent pas à la cuisson.



11. Cuire au four à 180-200°C pendant 30 à 40 minutes environ.



12. Il faut prévoir au moins 1/2 aubergine par personne ou plus.