

# AUBERGINES FARCIES AUX CAROTTES

Aubergines farcies au carottes sautées à l'ail et au persil. L'acidité des aubergines est absorbée par la carotte ce qui en fait un plat doux.

2 Aubergines  
500-800 gr Carottes  
3-4 càs huile d'olive  
2 oeufs  
4-5 gousses ail  
3-4 càs persil

épice  
sel



🕒 20-30 minutes  
🔥 15+30 minutes  
🍴 4 personnes



1. Éplucher, laver et couper les carottes en rondelles



2. Creuser les aubergines au couteau et récupérer la chair



3. Mettre les aubergines à précuire dans un plat et les arroser avec un peu d'huile d'olive, enfourner 10 à 15 minutes



4. Récupérer la chair et couper pour la cuisson



5. Préparer les gousses d'ail dans un peu d'huile d'olive à dorer



6. Ajouter rapidement les carottes avec la chair d'aubergines et bien mélanger



7. Ajouter un verre d'eau pour faciliter la cuisson



8. Ajouter les épices



9. Ajouter du persil



**10.** Couvrir et laisser cuire à l'étouffée pendant 15 minutes environ (si l'eau s'évapore rapidement, en rajouter et baisser le feu)



**11.** Sortir les aubergines précuites et dorées



**12.** Mixer les carottes grossièrement en une sorte d'amalgame, mais pas en purée trop fine



**13.** Ajouter les œufs et mélanger énergiquement cette pâte molle



**14.** Remplir les aubergines totalement (même bombées) et décorer la surface à la fourchette. Enfourner environ 30 minutes à 180°C, en ajoutant au fond du plat un peu d'huile d'olive et 1/2 verre d'eau pour éviter que la peau des légumes ne colle au fond et ne se dessèche



**15.** Dès que les aubergines sont prêtes, le dessus a doré



**16.** Dresser cette délicieuse association de légumes



**17.** La farce tient à la coupée. Ce plat peut être accompagné d'une salade ou de crackers de légumes aux graines ([à la courge butternut](#) ou à la courgette)