




# AUBERGINES FARCIES SOJA POLENTA

Plat complet aux protéines végétales de soja, où les aubergines ont perdu toute acidité, pouvant se déguster chaud comme froid

5 Aubergines  
1 gros oignon blanc  
4 gousses ail  
4 càs huile d'olive  
1 verre polenta  
150 gr Protéines de soja

1 boîte tomates concassées  
sel, poivre, épices  
4 càs basilic



 30 minutes  
 40 minutes  
 10 portions



1. Creuser les aubergines pour prélever la chair



2. Déposer les aubergines creusées dans un plat huilé



3. Les précuire au four pendant 20 minutes



4. Pendant ce temps ciseler un oignon que l'on plongera dans de l'huile d'olive chaude



5. Ajouter les gousses d'ail émincées et faire dorer le tout



6. Émincer la chair d'aubergines en dés



7. Plonger les aubergines en dés dans l'huile avec l'oignon et l'ail et bien remuer pour les précuire environ 10 à 15 minutes



8. Ajouter la tomate aux aubergines pour les faire mijoter



9. Ajouter sel, poivre, épices





10. Faire tremper les protéines de soja pendant 10 bonnes minutes



11. Mesurer un volume de polenta



12. Verser la polenta en pluie dans un tourbillon d'eau bouillante salée (4 volumes d'eau pour 1 volume de polenta), sans cesser de remuer pendant 3-4 minutes



13. Une fois la polenta épaissie et crémeuse, stopper la cuisson



14. Égoutter les protéines de soja et les ajouter aux aubergines mijotées à la tomate



15. Ajouter ensuite la polenta



16. Bien mélanger le tout



17. Ajouter le basilic et mélanger



18. Sortir les aubergines précuites du four



19. Remplir généreusement les aubergines avec la farce soja-polenta à la tomate dans leur plat



20. Ajouter un fond d'eau dans le plat pour éviter que les aubergines aient la peau desséchée à la cuisson



21. Enfouir encore 20 minutes à 180°C



**22.** Servir chaud. La farce devient plus rigide en refroidissant

**23.** Déguster !