

Aubergines farcies et leur purée de petits pois

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 600g petits pois surgelés
- 2 grandes aubergines
- 2 poivrons (1 rouge et 1 jaune) lavés, épépinés et coupés en cubes
- 200g viande hachée (allégée ou contenant moins de 8g de graisses pour 100g)
- 200g haricots rouges en boîte, rincés
- 2 tomates, lavées et coupées en cubes
- 60g parmesan râpé
- 4cs huile d'olive raffinée
- 20 feuilles de basilic lavées et émincées
- Papier sulfurisé

Il faut compter un équivalent farineux par personne, soit 25g de glucides.

Préparation

Préchauffer le four à 180°C.

Laver les aubergines, couper les queues et les couper en deux. Les évider en laissant une bonne épaisseur de chair. A l'aide d'un pinceau, badigeonner l'intérieur des aubergines avec une cuillère à soupe d'huile d'olive.

Les placer dans un plat et les couvrir avec du papier sulfurisé. Les faire cuire au four pendant 20 minutes.

Dans une poêle, faire revenir les poivrons. Ajouter la viande, puis les tomates. Faire cuire à feu vif pendant 15 minutes tout en remuant. Retirer du feu et ajouter le basilic émincé. Mélanger.

Dans une casserole, verser de l'eau avec un peu de sel. Porter à ébullition. Verser les petits pois et laisser cuire 12 à 18 minutes selon la grandeur des pois.

Sortir les aubergines du four. Les remplir avec le mélange. Les saupoudrer de parmesan et les replacer au four sans les couvrir pendant encore 20 minutes.

Egoutter les petits pois en récupérant l'eau de cuisson dans un bol. Verser les petits pois dans un bol à mixer et réduire en purée. Ajouter de l'eau de cuisson si nécessaire et ajuster le sel selon le goût.

Disposer une aubergine par assiette et répartir la purée de petit pois sur chaque assiette sous forme de quenelles.

Bon appétit !

