

AUBERGINES FARCIES AUX 2 VIANDES ET QUINOA

Vendredi 02 Septembre 2016

Profitons encore de l'aubergine production française quitte à en préparer plus pour mettre dans le congélateur pour l'hiver.



Aubergines farcies aux 2 viandes et quinoa : Pour 2 personnes et 8pp- 7 sp vert – 6 spl bleu-3 spv violet par part

- 1 belle aubergine ou 2 petites *
- 200 g de filet mignon de porc*
- 100 g de rumsteak*
- 60 g de quinoa cru*
- 1 œuf*

- 1 petite boîte de pulpe de tomates*
- 1/2 verre de vin blanc sec à cuire
- 1 oignon
- 1 cuillerée à soupe de persillade *
- 1 cuillerée à café d'épices italiennes
- sel poivre

Cuire le quinoa selon la notice, l'égoutter, réserver.

Couper l'aubergine en deux, prélever la chair, la couper en dés et la faire revenir dans une sauteuse avec l'oignon émincé et le vin blanc sec à couvert et à petit feu pendant 10 minutes. Rajouter un peu d'eau si nécessaire

Saler les 2 coques d'aubergine et la retourner sur une assiette pour les faire dégorger.

Couper les viandes en cubes et les hacher. Rajouter la chair d'aubergine oignon, le quinoa, l'œuf, la persillade, sel poivre et bien mélanger

Essuyer les coques d'aubergine pour ôter le sel, les farcir de la préparation précédente et les enfourner 20 minutes dans le four préchauffé 180°.

Servir avec une sauce tomate : cuire la pulpe de tomates avec les épices italiennes Assaisonner.

Difficile de jongler avec les matières grasses : 1 c à c à chaque repas, c'est peu .C'est pourquoi je me sers de liquide (eau, vin, bouillon etc..) pour cuire les légumes à couvert et pour que dans ce cas, l'aubergine ne colle pas au ramequin, je tapisse le fond du plat de papier cuisson légèrement humide.

Pour le repas : salade pointes d'asperges endives +1 c à c d'huile de noix (1pp- 1 sp) – aubergine farcie aux 2 viandes

quinoa (8pp- 7sp)-mousse abricots (1pp- 2 sp). Total : 10pp
– 10 sp.

Bon vendredi, le week-end approche.