

AUBERGINE FARCIE A L'AGNEAU

Mardi 16 Mai 2017

Et voilà mon gigot qui réapparaît ! J'ai préparé cette recette à Pâques et un petit tour au congélateur



Aubergine farcie à l'agneau pour 2 personnes et 7pp- 7 sp par part

- 1 belle aubergine*
- 200 g de restant de gigot cuit *
- 2 oignons nouveaux*
- 1 blanc d'œuf *
- 1 boîte de pulpe de tomates maison*
- 5 g de beurre à 41 %
- 10 g de chapelure
- 1/2 petite cuillerée à café de cumin
- 3 feuilles de menthe fraîche *
- 2 cuillerées à café d'épices méditerranéennes Ducros
- persil*
- sel poivre piment d'Espelette

Préparer la sauce tomate : chauffer la pulpe de tomates avec les épices méditerranéennes, le sel, le piment d'Espelette pendant 10 minutes à petit feu et mixer.

Couper l'aubergine en deux et prélever la chair .La couper en cubes et la faire revenir à couvert sur une feuille de cuisson avec un fond d'eau pendant 5 minutes.

Préchauffer le four 180 ° (th 6) et beurrer un plat

Hacher l'agneau avec les oignons nouveaux, la chair d'aubergine, le persil, la menthe, le blanc d'œuf .Assaisonner sel poivre cumin

Farcir l'aubergine, saupoudrer de chapelure et enfourner 30 minutes



Servir avec la sauce tomate.Saupoudrer de persil.

Je l'ai cuisinée avec un minimum de MG, juste le peu de beurre pour qu'elle n'attache pas dans le plat. Vous pouvez aussi huiler le plat avec 1 c à c d'huile d'olive.

Pour le repas : salade de betterave +100 g de maïs + 1 c à c d'huile (4pp- 4 sp) –aubergine farcie à l'agneau (7pp- 7 sp)- 1 yaourt 125 g 0% (1pp- 2 sp)-fraises (0pp- 0 sp) . Total : 12 pp- 13 sp

Très bon mardi