

AUBERGINE FARCIE AU VEAU ET AUX ÉPICES

Jeudi 03 Août 2017

C'est la pleine saison de ce légume, alors il faut en profiter ...



Aubergine farcie au veau et aux épices pour 2 personnes et 7pp- 6 sp vert-5 spl bleu -3 spv violet par part

- 1 belle aubergine *
- 160 g de haché de veau *
- 40 g de riz complet cru basmati*
- 1 boîte de pulpe de tomates *
- 1 oignon*
- 1 œuf moyen*
- 1 cuillerée à café d'huile d'olive
- 2 bonnes cuillerées à café d'épices mexicaines Ducros
- 2 cuillerées à café de chapelure
- persil
- sel poivre.

Sectionner l'aubergine en 2 dans le sens de la longueur.

Prélever la chair et la couper en dés.

Dans une poêle huilée, faire revenir l'oignon émincé et les dés d'aubergine quelques minutes puis rajouter le veau.

Cuire 3 bonnes minutes. Assaisonner : sel poivre, 1 cuillerée d'épices

Laisser refroidir et mixer rapidement avec l'œuf

Cuire le riz selon la notice

Mélanger le tout et farcir l'aubergine

Saupoudrer de chapelure et de persil émincé

Enfourner 30 minutes dans le four préchauffé 180 ° (th 6)

Pendant ce temps, réchauffer la pulpe de tomates avec la deuxième cuillerée à café d'épices mexicaines, sel poivre. Donner un tour de mixer plongeant pour obtenir un coulis de tomates bien lisse et épais.

Servir ensemble

Ce plat peut se congeler sans problème

Pour le repas : $\frac{1}{2}$ avocat citron 50 g (2 pp- 3 sp) –aubergine farcie au veau et aux épices (7pp- 6 sp)-1 yaourt chèvre 0 % 125 g (1pp- 2 sp)- framboises (0pp- 0 sp). Total : 10 pp- 11 sp

Passez un très bon jeudi