

AUBERGINE CHAMPIGNONS

FARCIE

BŒUF

Vendredi 06
Septembre 2019

L'automne commence à se faire sentir et les plats plus consistants reviennent sur la table :

Aubergine farcie

bœuf champignons pour 2 personnes et 5pp-5sp par part

- 1 belle aubergine *
- 200 g de bœuf cuit *
- 150 g de champignons de Paris *
- 1oignon doux (Roscoff ou Toulouges par exemple)
- 1oeuf *
- 1 cuillerée à café d'huile d'olive
- sel poivre
- 1 gousse d'ail, persil (un petit bouquet)
- 1 cuillerée à café de chapelure

Couper en deux l'aubergine, prélever la chair et la détailler en dés. Saler légèrement les coques et les retourner sur une assiette creuse

Nettoyer les champignons et les couper en lamelles

Peler l'oignon et l'émincer

Dans une poêle

antiadhésive huilée, faire revenir les dés d'aubergine, l'oignon et les champignons à petit feu pendant 8 à 10 minutes à couvert. Les assaisonner et les laisser refroidir

Préchauffer le four 180° (th 6)

Mixer le bœuf cuit et la préparation précédente avec la gousse d'ail et le persil puis rectifier l'assaisonnement

Mélanger avec l'œuf et farcir les coques de l'aubergine préalablement essuyées pour ôter le sel

Saupoudrer d'un nuage de chapelure et enfourner 25 minutes





Servir bien chaud avec une sauce tomate maison sans MG
(0pp-0sp)



Si le contenu de la poêle a tendance à attacher du fait de peu de matière grasse (MG), rajouter un peu d'eau

J'ai calculé les pp,sp à partir du paleron de bœuf car j'ai préparé cette recette avec une tranche de terrine de bœuf cuit acheté chez mon boucher

Pour donner plus de goût, vous pouvez remplacer les champignons de Paris par des girolles ou autres champignons comestibles

Pour le repas : salade laitue + 1 c à c d'huile (1pp-1sp)
– aubergine farcie bœuf champignons (5pp-5sp) -100 g de pâtes cuites (3pp-3sp)
-1 yaourt 0% (1pp-0spl) -1pêche (0pp-0sp). Total : 10 pp-9spl

Excellente journée à toutes et tous

Lilou3158: blog cuisine contrôlée by lilou

light. fr

Tous droits réservés