

AUBERGINES A LA FETA

Samedi 19 Mai 2018

Un petit tour en Grèce :

Aubergines à la feta pour 2 personnes et 3 pp- 4sp vert bleu violet par part

- 2 petites aubergines *
- 1 courgette*
- 1 oignon*
- 2 tranches de jambon dégraissé *
- 60 g de feta light
- 1 cuillerée à soupe de persil haché*
- 2 cuillerées à café d'huile d'olive
- 1 cuillerée à café de chapelure
- sel poivre

Couper les aubergines dans le sens de la longueur. Prélever la chair et la couper en petits dés

Couper la courgette non pelée en petits cubes et émincer l'oignon

Chauffer l'huile dans une poêle et faire revenir les dés d'aubergines, les cubes de courgette et l'oignon à petit feu pendant 10 minutes. Assaisonner et laisser refroidir

Puis mixer les légumes avec le jambon et rajouter la feta émiettée et le persil haché

Rectifier l'assaisonnement et farcir les coques d'aubergines

Saupoudrer de chapelure et enfourner 20 minutes dans le four préchauffé 180 ° (th6)

Servir dès la sortie du four avec une sauce tomate ou non



Si vous prenez du jambon de dinde ou de poulet, compter 3spl

Pour le repas : aubergine à la féta (3pp-4sp) -sauce tomate maison (0pp- 0 sp) -100 g de lentilles (2pp- 0 spl) -1 yaourt 0 % (1pp- 0 spl) – 100 g de compote maison sans sucre (2pp- 0 spl). Total: 8pp-4spl

Très bon début de week-end de la Pentecôte

Lilou3158 (blog: cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés