

AUBERGINES FARCIES RICOTTA POULET

Jeudi 10 octobre 2024

Toujours une envie de fromage mais pas trop de calories comme avec du gruyère :

Aubergines farcies ricotta poulet pour 2 personnes et 5 sp vert – 4 spl bleu – 4 spv violet – 4 psp par part

- 1 grosse aubergine**
- 1 oignon doux **
- 2 tranches de jambon de poulet**
- 100 g de ricotta*
- 1 cuillerée à café de chapelure*
- 1 cuillerée à café d'huile d'olive*
- 2 cuillerées à café de persillade**
- sel poivre blanc*

Couper en deux dans le sens de la longueur une aubergine passée sous l'eau froide, essuyée et sans pédoncule.

Strier avec un petit couteau pointu la chair de l'aubergine et avec une cuillère crantée comme à pamplemousse ou une cuillère parisienne, récupérer la chair.

Peler l'oignon et le détailler en fines lamelles.

Dans une poêle huilée au pinceau, faire revenir la chair de l'aubergines et les lamelles d'oignon à feu très doux en remuant régulièrement pendant 10 minutes, les lamelles d'oignon doivent être translucides.

Assaisonner : sel poivre.

Laisser tiédir.

Préchauffer le four 180°(th6)

Mixer ensemble le jambon de poulet, la ricotta, la préparation précédente (chair d'aubergine et oignon) et 1cuillerée de persillade. Rectifier l'assaisonnement.

Farcir les deux coques de l'aubergine avec, saupoudrer du restant de persillade et d'un peu de chapelure.



Enfourner 25 minutes.

Servir aussitôt.



L'indice glycémique de ce plat est faible.

Vous pouvez remplacer le jambon de poulet par du blanc de poulet 120 g

Comptez 170 calories pour 100 g et pas de glucides .C'est un des fromages le moins calorique.

Pour le repas : aubergine farcie ricotta poulet (5 sp vert – 4 spl bleu – 4 spv violet – 4 psp) – 100 g de riz basmati cuit (4 sp vert bleu violet – 4 psp) – tomates à la provençale (1 sp vert bleu violet – 1psp) – 1 pomme au four sans sucre ajouté (0 sp vert bleu violet – 0 psp). Total :10 sp vert – 9 spl bleu – 9 spv violet – 9 psp

Très bonne journée

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés