

# 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***