

Aubergines farcies végétariennes

L'aubergine est un légume emblématique de l'été ☀️ Idée de revisite des traditionnelles aubergines farcies pour une version végétarienne sans viande !

Vous pouvez consommer ce plat avec la peau de l'aubergine, qui est riche en antioxydants 🍷

Ingrédients 4 personnes

- 2 aubergines
- 2 tomates
- 1 poivron
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 2 œufs
- Quelques feuilles de basilic
- Huile d'olive



Lavez les aubergines puis coupez-les en deux dans le sens de la longueur. Avec un couteau, fendez la chair en formant des carrés, en faisant attention à ne pas percer la peau.



Délicatement, récupérez la chair à l'aide du couteau et d'une cuillère. Coupez la chair en petits morceaux.



Lavez les poivrons et les tomates, puis coupez-les en petits cubes.



Pelez l'oignon puis émincez-le finement. Émincez également les gousses d'ail.



Faites chauffer l'aubergine, l'oignon et le poivron dans une grande poêle avec un peu d'huile d'olive. Laisser mijoter à feu moyen pendant une dizaine de minutes. Préchauffez le four à 180°C. Puis, ajoutez les tomates et l'ail, et laissez encore mijoter à feu doux pendant une dizaine de minutes.



Pendant ce temps, coupez finement les feuilles de basilic. Réservez quelques feuilles à disposer sur les aubergines au moment de servir.



Dans un bol, battez les oeufs. Hors du feu, ajoutez dans la poêle les oeufs et le basilic. Salez, poivrez et mélangez bien le tout.



Versez la préparation dans les aubergines. Puis enfournez pendant environ 20 minutes. Vous pouvez terminer la cuisson en mettant le mode grill pendant 5 minutes.