

FICHE DE RECETTE

Imam Bayildi - Aubergines farcies

Damien Poncelet

Légumes végétariens et de saison

Type de recette	Plat ou accompagnement
Nombre de portions	pour 4 personnes
Temps de préparation	20 minutes
Prix / Portion (HT) :	entre 1 et 2 euros

INGREDIENTS

PRODUIT	QUANTITÉ	UNITÉ
Aubergines (allongées de préférence)	0,5	kg
Tomates (fraîches et bien mûres)	500	g
Oignons (émincés finement)	200	g
Huile d'olive	50	ml
Gousses d'ail (hachées)	2	pce
Persil frais (ciselé)	2	càs
Sel et poivre		

DESCRIPTION DE LA RECETTE

1. Préchauffez le four à 180°C (th. 6).
2. Préparez les aubergines : Faites 4 entailles longitudinales dans chaque aubergine (sans les trancher complètement). Saupoudrez-les de sel et laissez dégorger 10 min pour enlever l'excédent d'eau. Dans une poêle, faites revenir les aubergines dans l'huile d'olive à feu doux jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées. Disposez-les dans un plat allant au four.
3. Préparez la farce : Dans la même huile, faites revenir les oignons et l'ail pendant 5 min à feu doux. Ajoutez les tomates mixées ou écrasées, et laissez mijoter 10 min. Assaisonnez avec sel et poivre, puis incorporez le persil à la fin.
4. Farcissez les aubergines : Ouvrez délicatement les aubergines et garnissez-les généreusement du mélange oignons/tomates. Versez le reste de sauce autour des aubergines dans le plat. Ajoutez un petit verre d'eau pour éviter que ça ne sèche.
5. Cuisson : Enfournez à 180°C pendant 1 heure, jusqu'à ce que les aubergines soient fondantes et bien imbibées de sauce.

Astuces :

- Servir tiède ou froid, accompagné de pain pita ou d'un yaourt à l'ail.
- Version légère : réduire l'huile d'olive de moitié et pré-cuire les aubergines au four.



