



## Aubergines farcies à la tomate et pois chiche

Pour 4 personnes. Préparation 25 min

### Recette compatible avec

- |  |   |
|--|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> Sans gluten  | <input checked="" type="checkbox"/> Hyposodé      |
| <input checked="" type="checkbox"/> Sans lactose | <input checked="" type="checkbox"/> Dyslipidémies |
| <input checked="" type="checkbox"/> Végétarien   | <input type="checkbox"/> Pauvre en FODMAPs strict |
| <input checked="" type="checkbox"/> Végétalien   |   |

**Bien s'organiser :** Vous pourrez faire cuire la farce et les aubergines en avance en les gardant au frais.

**Très peu de temps ?** Utilisez des oignons et de l'ail émincés surgelés. Vous pouvez même prendre 400g de sauce tomates pure, sans ajout.

**Plat 2 en 1 !** vous aurez trop de farce et tant mieux ! Gardez-la au frais et vous la terminerez avec des spaghettis un autre soir de la semaine !

### Ma liste de courses... Chez

#### Le primeur :

- 700 g d'aubergines (2 grosses ou 3 petites)
- 2 gousses d'ail (environ 2 cuillères à soupe si déjà émincé)
- 1 petit oignon ou ½ gros oignon (environ 8 cuillères à soupe si déjà émincé)
- 650 g de tomates (ou 3 grosses)

#### L'épicerie:

- Sel et poivre
- 1 trait d'huile d'olive d'excellente qualité et 1 cuillère à soupe d'huile de tournesol pour la cuisson

- 200 g de pois chiche en boîte
- 1 cuillère à café de 4 épices

### **Le fromager :**

- 20g de parmesan (c'est juste pour faire gratiner au four...)

**Mon secret chuchoté à l'oreille numéro 1 :** le parmesan se conserve très bien plusieurs mois dans le bac du réfrigérateur. Le parmesan déjà râpé perd beaucoup de goût car il s'évente au contact de l'air. Râpez-le donc au dernier moment pour apprécier toute sa saveur.

1. Cuisons les aubergines : Préchauffez votre four à 250°C. Coupez les aubergines en 2 dans le sens de la longueur. Avec la pointe d'un bon couteau, quadrillez-les sans coupez la peau. Posez-les sur du papier sulfurisé et couvrez-les avec du papier sulfurisé. Enfournez pour 20 minutes (plus ou moins en fonction de la puissance de votre four)
2. Préparons la sauce tomate : Versez l'huile de tournesol dans une sauteuse et mettez sur feu modéré. Ouvrez l'ail en 2 dans le sens de la longueur émincez-le (pas trop finement car vous allez mixer ensuite). Versez dans la sauteuse et couvrez. Faites de même pour l'oignon.  
Pendant que l'ail et l'oignon suent, coupez en gros cubes vos tomates. Versez-les dans la sauteuse, parsemez de 4 épices, salez, poivrez. Laissez cuire le temps restant pour vos aubergines sur feu modéré (à petits bouillons), d'abord à couvert puis au bout de 5 minutes, à découvert.  
Sortez vos aubergines et laissez-les refroidir 5 minutes. Ensuite, évidez-les avec une cuillère à soupe (voir mon secret chuchoté à l'oreille numéro 2). Mettez la chair des aubergines dans votre sauce tomates, mixez le tout. Egouttez-les pois chiche et ajoutez-les à la sauce. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement.
3. Disposez vos aubergines à l'intérieur d'un plat à gratin étroit (pour que les aubergines restent collées les unes aux autres). Farcissez-les. Parsemez de parmesan et faites gratiner 3 minutes. A la sortie du four, versez un filet léger d'huile d'olive.

**Mon secret chuchoté à l'oreille numéro 2 :** pour évider facilement vos aubergines, enfoncez la pointe d'un couteau entaillez sur toute la longueur de l'aubergine, le long de la peau. Ainsi avec ce sillon, vous ne risquez pas de déchirer la peau