

Aubergine farcie

Recette que j'ai découverte il y a plus d'un an sur le site [supertoinette](http://supertoinette.com).

Ingrédients : (pour 1 personne)

- 1 petite aubergine (j'insiste sur la taille : si vous la prenez grande, elle mettra plus longtemps à cuire. Le steak sera trop cuit, tandis que l'aubergine, pas assez)
- 1 steak haché
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- des herbes (au choix. Moi je prend un mélange d'herbes italiennes)
- du coulis de tomate



Préparation :

1. Lavez et essuyez l'aubergine. Coupez l'extrémité de l'aubergine (*là où il y a les feuilles. Partie appelée **sépale***).
2. Coupez votre aubergine en 2, dans le sens de la longueur.
3. A l'aide d'un couteau, découpez l'intérieur de l'aubergine, son contour. Puis, à l'aide d'une petite cuillère, évidez là (*gardez les 2 moitié de coeur !*).
4. Mélangez votre steak haché avec l'huile d'olive, et les herbes choisies.
5. Farcir les 2 moitiés d'aubergine avec votre viande hachée.
6. Dans un plat allant au four, placez les moitiés de coeur de l'aubergine dans le sens de la largeur, aux extrémités du plat.
Placez vos 2 moitiés d'aubergines dans le plat, dans le sens de la longueur.
Il faut faire en sorte que le bout découpé de l'aubergine se place sur un des moitié de coeur. C'est important : ainsi, l'eau (cf étape 7) ne rentrera pas dans l'aubergine, et la viande.
7. Mettre un peu d'eau dans le plat (*environ 1 cm*).
8. Faire cuire 1 heure à 1 heure 15 dans un four préchauffé à 150°C.
9. 5 minutes avant la fin de la cuisson, faites chauffer votre coulis de tomates au micro-ondes pendant 1 min 30.
10. Retirez votre aubergine farcie du plat, et mettez dans une assiette. Versez le coulis chaud sur votre aubergine.

Point négatif de la recette (pour la vie quotidienne) :

- son temps de cuisson

Point positif de la recette (pour la vie quotidienne) :

- simple et rapide à préparer (oui, 10 étapes, ça peut effrayer, mais au bout de 2 ou 3 fois, on prend le coup de main. Maintenant, en 3 min chrono, montre en main, c'est au four chez moi !)

- le temps de cuisson est certes long. Mais cela peut nous laisser du temps pour faire autre chose ! Se détendre, regarder la télé, prendre sa douche, aider les enfants à faire leur devoirs...