



ON MÉRITE TOUS UNE SECONDE CHANCE

DES AUBERGINES RAPLAPLA? DES AUBERGINES FARCIES!

INGRÉDIENTS (POUR 4 PERSONNES)

- . 2 aubergines
- . 200 g de feta (ou fromage frais)
- . 120 g de boulghour
- . 100 g d'ail
- . 1 oignon rouge
- . 1 boîte de haricots rouges
- . Herbes fraîches (persil, coriandre...)
- . Fleur de sel
- . Sel et poivre

PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7).
2. Commencez par faire cuire le boulghour une dizaine de minutes dans une grande casserole d'eau salée, puis égouttez-le.
3. Lavez et détaillez les aubergines en deux dans la longueur. Quadrillez la chair avec la pointe d'un couteau, versez un filet d'huile, parsemez de fleur de sel et enfournez pour 30 minutes.
4. Retirez la pulpe et hachez-la grossièrement au couteau, puis mélangez-la avec l'ail, les herbes rincées et ciselées, le boulghour et les haricots rouges. Farcissez les aubergines de ce mélange.
5. Émiettez la feta ou le fromage frais par-dessus et poivrez les aubergines, avant de les passer 5 minutes sous le gril du four.
6. Émincez finement l'oignon rouge et dressez sur l'aubergine. Servez chaud!

POUR DES VARIANTES VÉGANES OU VÉGÉTALES

Vous pouvez remplacer le beurre par des huiles, la crème et lait par des alternatives sans lactose et non animale : lait de soja, amande, coco, etc.

