

AUBERGINES FARCIES AUX LEGUMES

INGRÉDIENTS

- aubergines
- tomates
- d'huile d'olive
- pain de mie
- lait
- ail
- fenouil en branche
- persil, ciboulette
- sel, poivre



PRÉPARATION

- 1- Lavez, essuyez et fendez en deux les aubergines dans le sens de la longueur. Saupoudrez-les de sel pour qu'elles dégorgent pendant 20 mn. Essuyez-les et faites-les frire dans une sauteuse à l'huile d'olive chaude. Egouttez-les bien.
- 2- A l'aide d'une petite cuillère, évidez-les. Réservez la chair et placez les peaux côte à côte dans un plat à gratin .
- 3- Coupez les tomates en deux, épépinez-les. Mettez-les dans le plat à côté des aubergines. Laissez en attente.
- 4- Ecroûtez le pain de mie, arrosez la mie avec le lait chaud. Laissez-le tremper 2 mn. Pressez dans vos mains pour extraire le lait.
- 5- Dans un saladier , mélangez la chair des aubergines, la mie de pain trempée, l'ail, le fenouil , le persil et la ciboulette hachés. Salez, poivrez.
- 6- Garnissez les aubergines et tomates de cette farce. Arrosez de quelques gouttes d'huile.
- 7- Saupoudrez légèrement de chapelure et faites cuire à four chaud 210° (th7) pendant 25 mn.

L'ASTUCE

La farce doit être dorée en sortant du four. Si elle ne l'est pas suffisamment, passez les aubergines encore 2 ou 3 mn sous le grill du four