Aubergines farcies au boulghour

Plat chaud

Note : 1

Portions :4 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :20 min

Temps de cuisson/repos :40 min

Calories par portion : 380.75 Kcal

Charge glycémique par portion: 4.281

Les ingrédients

- 100.0 gr Boulghour
- 40.0 cl Eau
- 1.0 u Bouillon cube boeuf
- 4.0 u Aubergine
- 3.0 cs Huile d'Olive
- 1.0 u Oignon
- 250.0 gr Chair à saucisse
- 1.0 u gousse ail
- 1.0 cs Persil
- 1.0 p Thym
- 1.0 p Sel
- 1.0 p Poivre

Préparation du boulghour
Dans un bol, réhydratez avec l'eau bouillante et le bouillon cube.

Préparation des légumes
Coupez le chapeau des aubergines, évidez les jusqu'à un 1 cm du pourtour. Coupez la chair en dés. Dans une poêle, faites chauffer l'huile d'olive pour y faire dorer les dés d'aubergine et l'oignon haché.

Préparation de la farce
Dans un saladier, mélangez : la chair à saucisse avec la pulpe d'aubergine, le sel, le poivre, le boulghour égoutté, l'ail écrasé, le persil ciselé, le thym émietté.
Garnissez les aubergines avec cette farce. Replacez les chapeaux.

Cuisson
Enfournez 40 min à 180°C.

Présentation
A proposer en plat complet avec une salade de tomates.