

AUBERGINES FARCIES À LA BOLOGNAISE

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 4 aubergines
- 400 g de viande de boeuf hachée
- 2 tomates
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 50 cl de purée de tomates
- 100 g de gruyère light râpé
- herbes de Provence
- persil ciselé
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- sel et poivre

PRÉPARATION

Préchauffez le four à 200° C.

Coupez les aubergines en deux dans le sens de la longueur. Retirez la chair des aubergines à l'aide d'une cuillère. Déposez les aubergines vidées sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé. Enfourez pendant environ 20 minutes.

Epluchez et hachez les oignons et l'ail. Nettoyez et coupez les tomates en petits dés. Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle creuse. Faites suer les oignons et l'ail. Ajoutez la viande hachée et laissez dorer. Ajoutez la purée de tomates, les dés de tomates, la chair des aubergines, les herbes de Provence, du sel et du poivre. Laissez mijoter pendant 5 minutes en mélangeant bien. Retirez les aubergines du four.

Remplissez l'intérieur des aubergines avec la préparation aux tomates. Saupoudrez de gruyère râpé. Passez sous le grill du four pendant quelques minutes, jusqu'à ce que le gruyère soit fondu. Dégustez parsemé de persil frais ciselé.

VALEUR CALORIQUE POUR 1 PERSONNE

201 kcal

BON APPÉTIT !