

Aubergines farcies au poivrons et boeuf haché, curry et thym - Version Atelier virtuel

Recette pour 2

Description

Une recette rapide, qui peut facilement se décliner en version végétarienne (tofu ou pois chiches).

L'astuce du chef

Prévoir une brunoise (petits cubes) de tofu avant de faire gratiner au four. Idéalement ébouillantez dans l'eau chaude les cubes de tofu durant environ 5 minutes, avant de les gratiner. (ils seront plus souple et moelleux)

Ingrédients

Ingrédients

- 1 Gros(se)(s) Aubergine
- 1 Petit(e)(s) Oignon Jaune
- 1 Unité(s) Poivron rouge
- 200 Gr Boeuf haché
- 150 Ml Sauce tomate
- 1 Gousse(s) Ail
- 1 Branche(s) Thym
- 1 Cuil. à thé Curry en poudre

- Beurre
- Sel et poivre
- Huile d'olive

Préparation

- Temps de préparation **45 mins**
- Préchauffez votre **Four** à **400 F°**

Prévoir avant le cours VIDÉO

Ingrédients

Rincez et égouttez les pois chiches (version végétarienne)

Posez tel quel sur une plaque les poivrons, les arroser d'un filet d'huile végétale, les placer dans le four. Attendez que visuellement la peau du poivron Noircisse sur environ 50% de la surface. Sortez les poivrons, puis les éplucher (retirez la peau à l'aide d'un petit couteau). Assurez-vous de ne garder que la chaire du poivron.

Matériels

1 planche + 1 couteau éminceur
1 poêle + 1 spatule + 1 plat

1 casserole + 1 spatule
1 cuillère

Les aubergines

Chauffer une poêle. Couper le pédoncule des aubergines (Avant, arrière). Couper les aubergines en trois dans la longueur soit 1 tranche de 1,5cm au centre. Garder de côté la tranche du centre et couper des petites tranches en petits dés qui permettront de faire la farce. Assaisonner les deux tranches des extrémités de sel fin et frotter les aubergines au curry (ou cumin, piment Espelette ou poivre) et mettre dans la poêle chaude pour colorer ces tranches côté chair. Faire dorer. Dans un plat, mettre les aubergines bien dorées côté chair vers le haut et enfourner 10 minutes.

La farce

Dans une autre sauteuse chaude, verser un trait d'huile d'olive, ajouter l'oignon ciselé, faire dorer et rajouter les poivrons en cubes et les petits cubes d'aubergines, saler et poivrer. Lorsque c'est cuit, débarrasser les légumes dans un saladier. Remettre huile d'olive dans la sauteuse pour cuire la viande (ou les pois chiches). Saler la viande et la mettre dans la casserole là où il y avait les légumes. (On peut rajouter des épices si l'on veut : Paprika par ex), bien mélanger la viande. Rajouter ensuite la sauce tomate et mélanger. Rajouter ensuite les légumes, cuire à feu vif pour faire ressortir les arômes.

Montage de l'aubergine

Sortir les aubergines du four et mettre le programme sur grill. Ce sera pour gratiner juste après. On ouvre un peu la chair des aubergines pour la remplir de farce. Petite astuce : mettre de la chapelure sur le dessus de la farce et, mettre des petits cubes de beurre qui va fondre sur la chapelure, cela va gratiner ! Mettre à gratiner au four pendant 6 minutes. Mettre feuille de thym en décoration.

Bon appétit!