

Qu'est-ce qu'on mange ce soir ?

Aubergines farcies et boulgour

Pour 4 couverts :

- 200g de viande hachée
- 100g de feta
- 250g de boulgour
- 2 aubergines, 2 tomates
- 1 oignon, 1 échalote
- 2 gousses d'ail
- 70g de concentré de tomates
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 200g de yaourt nature
- 1/3 de concombre
- Thym, origan, poivre



Préparation :

- Préchauffer le four à 200°C.
- Couper les aubergines en 2 dans le sens de la longueur et les placer au four 15 minutes recouverte d'un papier cuisson.
- Couper la feta en dés, nettoyer et couper les tomates en dés, râper le concombre et émincer l'oignon, l'échalote et l'ail.
- Dans une poêle, chauffer 2 c. à soupe d'huile et y faire revenir l'oignon, l'échalote et l'ail. Quand l'oignon et l'échalote sont translucide, ajouter le haché et assaisonner. Incorporer les tomates et le concentré de tomates et cuire encore 5-10 minutes. Ajouter la feta en fin de cuisson.
- Garnir les aubergines avec la préparation à base de haché et enfourner 15 minutes à 200°C.
- Cuire le boulgour dans de l'eau bouillante légèrement salée.
- Réaliser la sauce au yaourt : mélanger le yaourt, le concombre râpé, le poivre, le thym et l'origan.

Bon appétit !



Aurélie DAUVIN

Diététicienne - Nutritionniste