



Mes aubergines "light" farcies à la viande hachée

Ingrédients :

- 4 oignons
- 2 aubergines
- 650 g de viande hachée
- 4 grosses tomates
- 5 gousses d'ail
- 1 boîte de coulis de tomate
- sel
- poivre
- 4 épices
- herbes de Provence
- persil haché (ici il s'agit de persil séché)

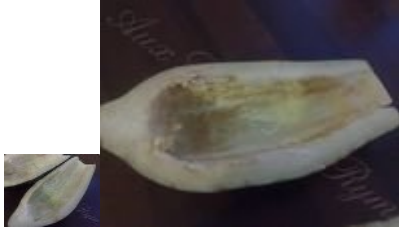
Préparation :

Coupez les aubergines en 2 dans le sens de la longueur.



Pour agrandir les photos, cliquez dessus.

Evidez l'intérieur tout en gardant la chair. Salez et laissez de côté (le côté creux face contre table).



Préparez la farce. Pour cela, mélangez la viande hachée avec 2 oignons mixés et le persil haché. Salez et poivrez. Bien malaxer avec les doigts.



Mixez les 2 oignons restants et les mettre dans un plat à four. Ajoutez les tomates mixées ainsi que le coulis de tomate et bien mélanger le tout. Assaisonnez avec le sel, poivre et 4 épices. Ajoutez sur le dessus les herbes de provence. Mélangez à nouveau.



Ajoutez sur le dessus les moitiés d'aubergine remplies de farce de viande hachée.



Mettre au four jusqu'à ce que le tout soit cuit.



Bon appétit !