

# Menus - Propos

Menus Et Notes Utiles Simples Pour Recettes Odorantes Piquantes Olfactives Succulentes

## **AUBERGINES FARCIES D'OTTOLENGHI**

**5 petites aubergines - 320g boeuf haché - 1 càc cumin en poudre - 1 càc paprika en poudre - 1 càc cannelle en poudre - 1 oignon moyen - 1 càc concentré de poivrons - 2 càs sucre - 10g persil frais haché - 25g pignons - 1 càs jus de citron - 4 càs d'huile d'olive - 3 bâtons de cannelle - sel - poivre -**

**Préchauffer le four à 220°C (th.7).**

**Placer les demi-aubergines côté peau vers le fond du plat à four bien serrées. Badigeonner la chair d'huile d'olive, assaisonner d'une cuillère à café de sel, poivrer (pas mal). Enfourner et les rôtir 20 minutes environ, elles doivent être bien dorées. Sortir le plat du four. Laisser tiédir. Ne pas éteindre le four.**

**La farce : dans une sauteuse chauffer 2càs d'huile d'olive. Mélanger le cumin, le paprika et la cannelle en poudre, verser la moitié de ce mélange dans la poêle avec l'oignon émincé. Cuire à feu moyen durant 8 minutes environ en remuant souvent. Ajouter le boeuf, les pignons, le persil, le concentré de poivrons, 1 càc de sucre, 1 càc de sel et du poivre. Poursuivre la cuisson 6-8 minutes jusqu'à ce que la viande soit cuite. Dans un saladier verser le reste des épices, 10cl d'eau, le jus de citron, le reste de sucre, les bâtons de cannelle et 1/2 càc de sel. Mélanger.**

**Baisser le four à 195°C (th. 6-7). Verser le mélange des épices au fond du plat contenant les aubergines. Farcir les moitiés d'aubergines avec la farce. Recouvrir le plat d'une feuille de papier alu bien serrée. Enfourner 1h15. Si la sauce devient trop sèche ajouter un peu d'eau. En fin de cuisson les aubergines doivent être tendres.**

**A déguster chaudes ou à température ambiante.**