Aubergine farcie à la dinde



Image peut varier selon disponibilité des ingrédients du moment.

INGRÉDIENTS

- 2 à 3 aubergines
- 1 oignons vert
- 1 lb (450 g) de dinde hachée maigre
- 1 pincé d'épice pour volaille
- 250 ml de sauce marinara
- 1/2 tasse de mozzarella râpé
- 200 g de riz jasmin

INSTRUCTIONS

Préchauffer le four à 400 °F.

Couper les aubergines en deux sur la longueur. À l'aide d'un couteau, retirer la chair en laissant 1⁄4 de pouce contre la peau et en prenant soin de ne pas la percer. Hacher la chair en petits morceaux, puis réserver.

Cuire le riz dans une casserole d'eau bouillante (1 tasse et demie environ) avec un peu de sel. Après évaporation de l'eau, recouvrir à feu doux.

Disposer les aubergines sur une plaque allant au four. Elles peuvent se toucher. Couvrir et cuire à puissance élevée de 2 à 4 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles aient ramolli. Réserver.

Entretemps, dans une grande poêle, chauffer l'huile sur feu moyen-vif. Ajouter la dinde-Émietter la dinde et ajouter l'épice, du sel et poivre. Remuer souvent et briser les morceaux au besoin. Cuire de 3 à 4 minutes. Ajouter la chair d'aubergine et la sauce marinara. Cuire, en remuant souvent, jusqu'à ce que les aubergines aient ramolli, soit de 2 à 3 minutes.

Retirer les aubergines du four, puis transférer la garniture.

Remplir généreusement les aubergines de garniture et de riz, puis bien presser. Saupoudrer de fromage.

Cuire au four jusqu'à ce que le fromage fonde, environ 3 minutes.

Garnir avec les oignons verts et servir.

TEMPS

25

RÉSULTAT

4

bon appetit

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES

700
calories

ACCOMPAGNEMENT

Riz Jasmin

À SE PROCURER

Huile d'olive, sel et poivre

au jour le jour