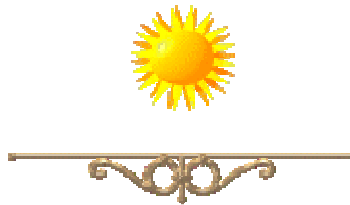


Fiche recette 106

Aubergines farcies à la semoule.

(Plat végétarien). Préparation : 1 h - Cuisson : 30 minutes



Ingrédients pour 4 personnes.

3 aubergines, 1 orange, 1 carotte, 200 g de semoule à couscous, 6 feuilles de menthe, 1 cuiller à soupe de jus de citron, 60 g de gouda, 2 yaourts, 5 cl d'huile d'olives, sel & poivre.

Préparation.

Sectionner les extrémités des aubergines et les couper en tronçons de 7 cm. Évider les tronçons en gardant une épaisseur de 1/2 cm. Réserver la chair extraite. Faire dégorger au sel pendant 20 minutes. Peler et râper la carotte. Presser le jus d'orange et prélever le zeste. Cuire la semoule de couscous en y mettant moitié eau, moitié jus d'orange. Laisser gonfler.

Cuisson.

Râper le gouda. Faire revenir la chair des aubergines dans une casserole avec un filet d'huile d'olive. Ajouter les zestes d'orange, la carotte râpée et assaisonner. Mélanger le coucous au restant, ajouter le gouda râpé. Farcir les tronçons d'aubergines. Les ranger dans un plat à gratin préalablement graissé. Les arroser d'huile d'olives et enfourner 25 à 30 minutes.

Dans un bol, préparer l'accompagnement en mélangeant les yaourts avec le jus de citron, la menthe ciselée et une pincée de poivre. Servir l'accompagnement froid accompagné des aubergines chaudes.