

Aubergines farcies aux pois chiche et tofu, curry et thym - Version Atelier virtuel

Recette pour 4

Description

Un plat cuisiner avec goût, légèrement épicé, avec une brunoise de tofu confit dans la sauce tomate.

Ingrédients

Ingrédients

- 2 Gros(se)(s) Aubergine
- 1 Unité(s) Oignon
- 2 Unité(s) Poivron rouge
- 300 Ml Sauce tomate
- 1 Gousse(s) Ail
- 1 Branche(s) Thym
- 1 Cuil. à soupe Curry en poudre
- 60 Gr Tofu ferme
- 150 Ml Boîte de pois chiches de 540 ml (19 oz)
- Huile d'olive
- Sel et poivre

Préparation

- Temps de préparation **45 mins**
- Préchauffez votre **Four** à **400 F°**

Prévoir avant le cours VIDÉO

Ingrédients

Rincez et égouttez les pois chiches

Posez tel quel sur une plaque les poivrons, les arroser d'un filet d'huile végétale, les placer dans le four. Attendez que visuellement la peau du poivron noircisse sur environ 50% de la surface. Sortez les poivrons, puis les éplucher (retirez la peau à l'aide d'un petit couteau). Assurez-vous de ne garder que la chair du poivron.

Coupez le tofu en dés.

Matériels

1 planche à découper + 1 couteau éminceur
1 poêle + 1 spatule + 1 plat
1 casserole + 1 spatule
1 cuillère + 1 fourchette + 2 bols
1 plaque de cuisson pour le four
du papier parchemin

1 passoire.

1 ouvre boîte

Les aubergines

Chauffer une poêle. Couper le pédoncule des aubergines (avant, arrière). Couper les aubergines en trois

dans la longueur soit 1 tranche de 1,5cm au centre. Garder de côté la tranche du centre et couper des

petites tranches en petits dés qui permettront de faire la farce.

Assaisonner les deux tranches des extrémités de sel fin et frotter les aubergines au curry (ou cumin, piment

Espelette ou poivre) et mettre dans la poêle chaude pour colorer ces tranches côté chair. Faire dorer.

Dans un plat, mettre les aubergines bien dorées côté chair vers le haut et enfourner 10 minutes.

La farce

Préparation de la farce pour les aubergines : Dans une autre sauteuse chaude, verser un trait d'huile d'olive, ajouter l'oignon ciselé, faire dorer et rajouter les poivrons en cubes et les petits cubes d'aubergines, saler et poivrer. Lorsque c'est cuit, débarrasser les légumes dans un saladier.

Remettre huile

d'olive dans la sauteuse pour cuire les pois chiches et le tofu. Saler. (On peut rajouter des épices si l'on veut : Paprika par ex). Rajouter ensuite la sauce tomate et mélanger. Rajouter ensuite les légumes, cuire à feu vif pour faire ressortir les arômes.

Montage de l'aubergine

Sortir les aubergines du four et mettre le programme sur grill. Ce sera pour gratiner juste après.

On ouvre un peu la chair des aubergines pour la remplir de farce. Petite astuce : mettre de la chapelure sur le dessus de la farce et, mettre des petits cubes de beurre qui va fondre sur la chapelure, cela va gratiner !

Mettre à gratiner au four pendant 6 minutes. Mettre feuille de thym en décoration.

Bon appétit!