

Aubergines farcies au quinoa

coulis tomates-échalotes et fromage de chèvre frais



Préparation :
20 minutes

Cuisson :
50 minutes

Portions :
4 personnes

Ingrédients :

- 4 aubergines
- 1 c à s d'herbes de Provence ou d'origan séché
- sel et poivre
- huile d'olive
- 200 g de quinoa
- 1 fromage de chèvre frais
- Pour le coulis :
 - 2 échalotes
 - 2 gousses d'ail
 - 4 tomates rondes
 - 2 c à s de vinaigre balsamique

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Laver les aubergines, les entailler profondément dans le sens de la longueur et les disposer dans un plat.
3. Ajouter un filet d'huile d'olive, du sel et du poivre, puis enfourner 45 minutes à 180°C.
4. Éplucher les échalotes et les ciseler, éplucher l'ail et le râper, puis les faire rissoler quelques minutes dans l'huile d'olive.
5. Laver les tomates, les couper en deux, retirer les trognons et couper la chair en dés grossiers.
6. Les ajouter à l'échalote, couvrir et laisser mijoter 15 minutes.
7. En fin de cuisson, ajouter l'origan et le vinaigre balsamique.
8. Rincer le quinoa jusqu'à obtenir une eau claire, puis le cuire 15 à 20 minutes dans deux volumes d'eau salée, départ à froid.
9. Lorsque le quinoa a absorbé toute l'eau, couvrir la casserole et réserver.
10. Dresser les assiettes : ouvrir les aubergines, les garnir de quinoa, les recouvrir de coulis de tomates, puis de fromage frais émietté. Déguster chaud ou tiède !

*PEUT CONTENIR DES ALLERGÈNES

Sargé | ZAC de la Pointe, Sargé
Université | 22 bd Louis Leprince-Ringuet
République | 1 b rue Gambetta, Le Mans

Atlantides | 4 avenue d'Haoouza, Le Mans
Antarès | Giratoire de César, Le Mans
Allonnes | Rue de la Raterie, Allonnes

 Plus de recettes sur
www.cuisine-moi-un-fenouil.fr