

## Plat principal

Préparation :

30 min

Cuisson: 45 min

Niveau: 

Ingrédients:

Pour 4 personnes:

- 4 aubergines de +/- 200g chacune
- 400 g de haché porc et boeuf
- 1 oignon
- 1 oeuf
- 6 càs de coriandre fraîche hachée
- 1 càs de coriandre moulue
- 50 ml de lait
- 2 tranches de pain sec
- Sel, poivre

## Suggestion

- Conservez la chair des aubergines pour préparer soit un caviar d'aubergines soit comme base pour une petite ratatouille qui accompagnera parfaitement le plat avec par exemple du blé mondé.

# Aubergines farcies à la coriandre

- Faites chauffer votre four à 180 degrés
- Hachez votre oignon, ainsi que la coriandre.
- Dans un saladier, faites tremper le pain dans le lait jusqu'à ce qu'il soit complètement imbibé. Pressez-le en suite et émiettez-le dans un autre plat.
- Mélanger la viande, le pain, la coriandre hachée, la coriandre moulue, l'oignon, l'oeuf, le sel et le poivre.
- Coupez les aubergines en deux dans le sens de la longueur.
- A l'aide d'un couteau bien affuté et d'une petite cuillère, creusez les aubergines en faisant attention de ne pas transpercer la peau.
- Disposez une pincée de riz dans le fond d'une demie aubergine puis remplissez-la de viande refermez-la avec l'autre demi aubergine. Procédez de même avec les autres.
- Graissez un plat allant au four. Disposez-y les aubergines et versez-y un fond d'eau.
- Enfournez le plat et laissez cuire entre 35 et 45 minutes en vérifiant la cuisson avec la pointe d'un couteau de temps en temps. Si les aubergines ont tendance à cuire trop vite par rapport à la viande, arrosez-les avec le jus de cuisson et couvrez le plat avec un couvercle.
- Servez chaud !



Suggestion de présentation