

AUBERGINES FARCIES AUX POIS CHICHE ET FETA



Préparation : 30' + 60' de cuisson

Matériel : 1 plaque de cuisson + 1 poêle + 1 bol

Ingrédients pour 4 personnes :

- 2 longues aubergines noires (400-500g chacune)
- 20 ml d'huile d'olive vierge
- 1 oignon rouge haché grossièrement
- 250 g de champignons de Paris
- 3 gousses d'ail hachées finement
- 3 tomates débarassées des graines et hachées
- une pincée d'origan séché + 1 pincée de piment + 1 pincée de poivre noir moulu
- 450 g de pois chiches égouttés et rincés
- 60 g de feta émiettée
- 20 g de persil haché + quelques feuilles pour la garniture
- 20 g de chapelure de pain complet
- 80 ml de yaourt nature maigre
- 10 ml de jus de citron
- huile d'olive + sel

Préparation

- préchauffer le four à 220°. Couper les aubergines dans le sens de la longueur, huiler une plaque de cuisson et y placer les aubergines en les posant sur la partie coupée et laisser au four durant 25' à 35'. Les laisser refroidir
- pendant ce temps, retirer le pied des champignons et les couper en petites tranches. Faire chauffer l'huile à feu moyen dans une grande poêle. Ajouter l'oignon, les champignons et le sel

et laisser rissoler pendant 10 à 12' en mélangeant de temps en temps jusqu'à ce que les légumes deviennent ramollis et dorés.

- Ajouter l'ail, les tomates, l'origan et les flocons de piment puis laisser rissoler pendant encore environ 4' : les tomates doivent être tendres et commencer à fondre. Ajouter les pois chiches
- en vous aidant d'une cuillère, retirer la pulpe des aubergines en ne laissant sur la peau qu'une couche très fine. Verser la pulpe dans la poêle et assaisonner avec du sel et du poivre. Mélanger et ôter la poêle du feu.
- Ajouter la féta et le persil. Avec une cuillère, remplir les demi aubergines avec le mélange et presser bien pour le faire adhérer à la peau. Placer à nouveau les aubergines sur la plaque de cuisson et saupoudrer de chapelure.
- Laisser dans le four chaud pendant 10 à 12' jusqu'à ce que la chapelure soit dorée.
- Pendant ce temps, mélanger dans un bol, le yaourt et le jus de citron. Ajouter petit à petit 2 à 4 cs d'eau. Afin de vérifier si la sauce est prête, tremper une cuillère : elle doit être suffisamment fluide pour glisser le long de la cuillère quand vous la retirez. Avant de servir les aubergines, verser par dessus la sauce au yaourt et décorer avec du persil