

Enfilez vos tabliers



Ingrédients

- 2 aubergines coupées en deux dans la longueur (500g)
- 100g de lentilles vertes Jardin BiO étic
- 1 oignon émincé
- 2 gousses d'ail écrasées et émincées
- 1 c. à c. de cumin Jardin BiO étic
- 1 c. à c. de paprika fumé
- 200g de sauce tomate au basilic Jardin BiO étic
- 200ml d'eau
- Quelques pincées de chapelure
- Quelques pincées de parmesan râpé (facultatif)
- Quelques brins de coriandre hachées (facultatif)
- Huile d'olive Jardin BiO étic
- Sel et poivre

Étapes de préparation

- 1 Préchauffez votre four à 250°C.
- 2 Disposez les aubergines coupées en deux dans un plat à gratin. Entaillez la chair en formant des croisillons, badigeonnez les faces coupées d'huile d'olive à l'aide d'un pinceau puis enfournez pendant 20 à 30mn. Surveillez la cuisson et stoppez-la dès que les aubergines sont bien dorées sur le dessus.
- 3 Pendant ce temps, rincez et égouttez les lentilles.
- 4 Dans une cocotte, faites revenir l'oignon et l'ail émincés dans un filet d'huile d'olive. Lorsque l'oignon devient transparent, ajoutez le cumin et le paprika fumé. Remuez et laissez mijoter 2 à 3mn. Versez la sauce tomate au basilic et l'eau puis portez le mélange à ébullition. Ajoutez les lentilles et laissez mijoter à couvert pendant une vingtaine de minutes.
- 5 Laissez refroidir les aubergines le temps de pouvoir les manipuler pour les évider délicatement à l'aide d'un petit couteau et d'une cuillère. Hachez grossièrement la chair puis ajoutez-la dans la casserole de lentilles à la tomate.
- 6 Salez, poivrez puis remplissez les peaux des aubergines avec le mélange aux lentilles. Parsemez-les de chapelure et de parmesan râpé avant de les enfourner à nouveau pendant une dizaine de minutes jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.
- 7 Servez ces aubergines parsemées de quelques feuilles de coriandre hachées avec du riz rond complet ou du quinoa, le tout accompagné d'une salade assaisonnée d'une vinaigrette bien relevée.

