

Aubergines farcies au riz et viande hachée



Ingrédients:

- 2 aubergines
- 250 gr de viande hachée boeuf /porc
- 1 oignon hachées finement
- 2 gousses d'ail, hachées finement
- 6 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de miel
- 1 cuillère à café de paprika fumé en poudre
- 1 cuillère à café de graines de coriandre
- 1 Dilebel Gurkuma
- 1 cuillère à café de poivre de Cayenne
- pincée de cannelle
- pincée de muscade
- sel et poivre au goût
- 2 cuillères à café de raisins secs
- 2 cuillères à soupe de parmesan moulu
- 1 cuillère à soupe de chapelure

Préparation:

1. Coupez les aubergines en deux dans le sens de la longueur et coupez le côté plat dans le sens de la largeur.
2. Bien mélanger l'huile d'olive et le miel avec toutes les herbes et enrober généreusement les aubergines en gardant le reste de l'huile de côté.
3. Tapissez une plaque de cuisson de papier sulfurisé et placer les courgettes côté plat vers le bas sur la plaque et faites cuire au four pendant 15 minutes à 200°C
4. Faites chauffer le reste de l'huile dans une poêle et faites revenir la viande hachée jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée, ajoutez l'oignon et l'ail à mi-cuisson.
5. Faites cuire le riz selon les instructions.
6. Sortez les aubergines du four et retirez la chair avec une cuillère à soupe, assaisonnez la cavité avec du sel et du poivre.
7. Mélangez la viande hachée, le riz, les raisins secs et la chair d'aubergine pour farcir les aubergines.
8. Saupoudrer de parmesan et de chapelure et rôtissez brièvement.
9. Servez avec une salade fraîche avec une vinaigrette épicée à la moutarde. (persil plat, ciboule et mâche par exemple)