

AUBERGINES FARCIES (thermomix)



Pour mon Coup de cœur du dimanche une recette de [Basilousson de l'Espace-recettes](#)

Ingrédients :

- 2 aubergines
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 500 g de farce à légumes
- 1 marmite de cœur de bouillon
- 50 g de concentré de tomate
- 20 g d'huile d'olive
- sel, poivre
- 900 g d'eau
- 100 g de mélange râpé emmental, mozzarella, comté

Préparation :

- mettre l'eau dans le bol
- Laver les aubergines, puis les couper en deux dans le sens de la longueur, fendre l'intérieur et les mettre dans le varoma
- cuire 25 à 30 minutes suivant la grosseur température varoma *vitesse 1*
- A la sonnerie, enlever le varoma et mettre les aubergines dans le plat,
- les vider et réserver
- retourner les aubergines évidées et égoutter la chair d'aubergine dans une passoire
- Couper l'oignon en deux et mettre l'oignon et la gousse d'ail dans le bol
- puis mixer 5 secondes à vitesse 5
- racler les parois du bol à l'aide d'une spatule
- ajouter l'huile d'olive et programmer 5 minutes à 90° vitesse 1
- Ajouter la chair des aubergines
- puis mixer 15 secondes à vitesse 3
- Ajouter la viande, la marmite de bouillon de légumes
- cuire 10 minutes 100° en sens inverse à vitesse 1
- placer les aubergines dans un plat à gratin
- Garnir les aubergines avec la préparation à la viande
- saupoudrer de mozzarella râpé
- enfourner 30 minutes à 180°

Si vous réalisez une de mes recettes, dites moi ce que vous en pensez afin que je puisse apporter des améliorations.

THERMOMINOUX 2019

<http://thermominoux.over-blog.com>