Les recettes dietplus

Aubergines farcies au haché de boeuf, sauce au yaourt et à la menthe

Phase : **d'Attaque**

Par portion | Apports de référence %

Énergie	Matières grasses	Acides gras saturés	Glucides	Sucres	Protéines	Sel
288kcal	6,7g	1,69g	20,5g	19,8g	28,0g	0,51g
14%	8%	4%	4%	22%	52%	10%

Difficulté : ★☆☆☆☆

Coût : ★☆☆☆☆

Catégorie	Prêt en	Cuisson
Plat	**10 min**	**40 min**

Ingrédients

Pour 1 personne

- 1 aubergine
- 80g d'haché de boeuf non épicé
- ½ oignon rouge émincé
- ½ gousse d'ail émincée
- 200g de concassé de tomates en conserve
- 2 cuillères à soupe de yaourt nature 0%
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de curcuma
- 1 pincée de piment d'Espelette
- quelques feuilles de menthe émincées
- poivre, sel

Préparation

1. Préchauffez le four à 180°. Découpez les aubergines en deux dans le sens de la longueur. Entaillez la chair en formant des croisillons à l'aide d'un couteau. Enfournez pendant 20 minutes.

2. Dans une poêle contenant l'huile d'olive, faites revenir l'ail et l'oignon rouge pendant 2-3 minutes. Ajoutez l'haché de boeuf et poursuivez la cuisson 5 minutes. Salez, poivrez. Ajoutez le concassé de tomate, le curcuma et le piment d'Espelette.

3. Faites réduire la préparation 5 minutes sur feu modéré.

4. Une fois que les aubergines sont cuites, évidez-les et ajoutez la chair à votre préparation. Farcissez les aubergines du mélange et terminez la cuisson au four pendant 15 minutes.
   Ajoutez le yaourt et l'aneth par-dessus.