

L'Ile Gourmande d'une Fée

<http://feegourmandile.canalblog.com/>

Aubergines farcies



Ingrédients pour 6 personnes :

6 aubergines
100g de riz
200g de lardons
1 oignon
poivre
huile d'olive

Réalisation :

- 1/ Laver les aubergines, puis les partager en deux dans le sens de la longueur. Avec un couteau, faire une incision d'environ 2 cm de profondeur sur tout le pourtour de demi-aubergines, puis inciser en biais la chair pour faire des croisillons. Saupoudrer au fur et à mesure d'une pincée de sel. Laisser dégorger 30 min.
- 2/ Essuyer la chair avec un papier absorbant et badigeonner la face quadrillée d'huile d'olive. Faire cuire 30 min dans un four préchauffé à 210°C.
- 3/ Pendant ce temps, faire cuire le riz. Faire revenir les lardons dans une poêle sans matière grasse, y ajouter l'oignon haché et laisser cuire quelques minutes.
- 4/ Sortir les aubergines et retirer la chair avec une cuillère en faisant attention de ne pas abimer la peau. Mélanger cette chair au riz et aux lardons. Donner 10 tours de moulin, mais ne pas saler à cause des lardons. Farcir les aubergines. Garder au chaud avant de servir !