

Boulette d'aubergines

➤ Ingrédients ➤

Pour une personne

- 1 aubergine
- 1 conserve de tomates
- 30 g de chapelure
- 30 g de parmesan
- 1 œuf
- 1 gousse d'ail
- sel & poivre
- 2 CàS huile



1 h 35

Avant de commencer à préparer, préchauffez le four à 200° C

- Versez une cuillère à soupe d'huile d'olive dans le fond d'une plaque à four et disposez-y l'aubergine.
- Faites cuire l'aubergine pendant environ 40 minutes dans le four, toujours à 200°C. Pour vérifier si l'aubergine est cuite, regardez sa peau : celle-ci doit être « fripée ».
- Une fois l'aubergine cuite, sortez-la du four et faites-la refroidir en la passant sous l'eau froide. N'éteignez pas le four.
- Coupez l'aubergine en deux dans le sens de la longueur et évidez-la à l'aide d'une cuillère à soupe. Disposez la chair de l'aubergine dans une assiette creuse et jetez la peau.
- Ajoutez le parmesan, l'œuf, la chapelure et la gousse d'ail coupée finement.
- Salez et poivrez selon vos goûts.
- Formez des boulettes avec la mixture obtenue. Si la pâte est trop molle, rajoutez de la chapelure jusqu'à obtenir une consistance suffisamment dense pour pouvoir former des boulettes.
- Une fois vos boulettes réalisées, disposez une cuillère à soupe d'huile d'olive dans le fond d'une plaque à four (réutilisez celle qui vous a servi précédemment). Disposez vos boulettes et enfournez-les toujours à 200°C pour 30 minutes. Retournez les boulettes à mi-cuisson.
- Après 25 minutes de cuisson, versez la boîte de cubes de tomates dans votre plaque de cuisson, les boulettes finiront leur cuisson dans le concassé de tomates.

N'hésitez pas à accompagner ce plat d'une bonne tranche de pain grillé ou de riz !

