



*Diététicienne nutritionniste*

*Cryolipolyse*

*06 95 99 49 56*

*Www.blandine-dieteticienne-grenoble.com*

# *Aubergine farcie à la bolognaise*

***Temps de préparation : 15 minutes***

***Temps de cuisson : 10 minutes***

## ***Ingrédients (pour 2 personnes) :***

- 1 aubergine*
- 500 g de viande hachée*
- 2 oignons*
- 2 gousses d'ail*
- 2 tomates*
- ½ L de purée de tomate*
- herbes de provences*

## ***Préparation de la recette :***

*Couper l'aubergine en 2 dans le sens de la longueur, puis retirer la chair à l'aide d'une cuillère.*

*Mettre les aubergines vidées à four assez chaud (thermostat 6/7) jusqu'à ce qu'elles soient cuites (un peu ridées), soit 15 à 20 min.*

*Pendant ce temps, faire cuire la viande hachée dans une poêle ; y ajouter les oignons et l'ail et laisser dorer.*

*Incorporer ensuite la chair d'aubergine hachée, puis les tomates coupées en morceaux. Une fois le tout cuit, rajouter la purée de tomate, assaisonnez avec les herbes de provence, puis laisser mijoter 5 min à feu doux.*

*Retirer les aubergines du four, séparer la préparation en 2 et remplir chaque moitié d'aubergine avec chaque moitié de la préparation.*