

Une recette 100% végétale de la base de donnée

Aubergines farcies

Ingrédients:

2 grandes

150 ml

2

2 gousses

250 g

Préparation:

Couper les aubergines en deux dans le sens de la longueur. Retirer la chair, en laissant env. 1 cm d'épaisseur dans les coques. Saupoudrer l'intérieur de ceux-ci avec un peu de sel et les placer à l'envers sur un plat pour éliminer le jus si nécessaire. Chauffer la moitié de l'huile dans une casserole. Frire les oignons et l'ail jusqu'à ce qu'ils soient tendres, et ajouter les ingrédients restants. Cuire pendant environ 15 minutes jusqu'à ce que le mélange soit ferme.

Laver et sécher les coques d'aubergines et les farcir avec le mélange. Les disposer dans un plat allant au four.

Mélanger l'huile restante avec les 150 ml de bouillon végétal et les herbes et les condiments. En arroser les aubergines et cuire au four à 180 degrés C pendant 40 min. (elles doivent être tendres).

Les ustensile de cuisine suivants sont nécessaires:

balance.

Groupe de recettes: Plat principal.

2 c.

150 ml

Cette prescription a été insérée par Peter Beck / 2002-12-01 15:04:46

[Retourner au formulaire de recherche.](#) [1]

URL: http://www.swissveg.ch/recette?recipe_id=

Dernière mise-à-jour: 28.11.2017

Source URL (modified on 28.11.2017 - 14:20): https://www.swissveg.ch/recette?recipe_id=1725&lang=fr

Links

[1] <https://www.swissveg.ch/recettes>