

AUBERGINES FARCIES AU BLÉ, LÉGUMES ET FETA



6 pers

20 min

35 min

VOTRE PANIER NETTO

- 3 aubergines
-
- 1 oignon rouge
-
- 2 courgettes
-
- 1 poivron rouge
-
- 1 poivron jaune
-
- 1 gousse d'ail
-
- 300 g de blé
-
- Quelques feuilles de menthe
-
- 100 g de feta
-
- Huile d'olive
-
- Sel, poivre

PRÉPARATION

- 1.** Préchauffez le four à 180° C.
- 2.** Coupez les aubergines en 2. Puis pour faciliter la cuisson entaillez légèrement la chair des aubergines en damier avec la pointe d'un couteau. Arrosez d'un filet d'huile d'olive et salez.
- 3.** Faites cuire au four pendant 20-25 min. La chair doit être fondante et se détacher facilement.
- 4.** Prélevez la chair des aubergines et hachez la grossièrement.
- 5.** Faites cuire le blé.
- 6.** Emincez finement l'oignon, pressez l'ail, coupez les courgettes et les poivrons en petits dés.
- 7.** Dans une poêle, faites revenir les poivrons pendant 5 min dans un peu d'huile, puis ajoutez les oignons, l'ail et les courgettes, salez et poivrez.
- 8.** Poursuivez la cuisson jusqu'à ce que les légumes soient cuits. Ajoutez le blé, la chair des aubergines, la feta émiettée et la menthe hachée.
- 9.** Remplissez les aubergines avec la farce et servez.