

Ingrédients

4 aubergines
2 gousses d'ail, tranchées finement
½ c. à thé d'huile d'olive
1 oignon rouge haché
15 ml de thym
½ tasse de tomates séchées
50g de raisins secs
125g ou 1/4lb de bulghur cuit
30ml (2 c. à soupe) de noix de pins grillées
15 ml (1 c. à soupe) de feuilles de coriandre hachées grossièrement
50g de fromage Oka ou oser avec le cheddar de l'île-aux-grues 2 ans au lait cru
Poivre noir fraîchement moulu au goût

Temps de préparation : 30 maximum

Temps de cuisson : 50 minutes

Nombre de portion : 4

Préparation

Préchauffez le four à 200 °C / 400 °F

Avec un couteau aiguisé, pratiquer des incisions dans les aubergines et, utilisant la moitié de l'ail, en enfonçant une tranche dans chaque fente. Envelopper les aubergines dans une grande feuille de papier d'aluminium et sceller la papillote.

Déposer sur une plaque de cuisson et faire cuire au four 30 minutes

Retirer les aubergines lorsqu'elles sont tendres et retirer le papier d'aluminium.

Couper les aubergines en deux sur le sens de la longueur et les laisser refroidir complètement.

Retirer la chair des aubergines sans perforer la peau, puis la haché en gros dés.

Faire chauffer l'huile d'olive dans une casserole antiadhésive et y faire légèrement dorer l'oignon, le reste de l'ail et le thym.

Ajouter la chair de l'aubergine, les tomates, les raisins secs, le bulghur cuit et 100ml d'eau, couvrir et faire cuire à feu doux 10 minutes.

Assaisonner de poivre noir au goût.

Remplir les aubergines de ce mélange, déposer sur une plaque de cuisson et faire cuire au four 15 minutes.

Recette de Martin Lafrance directeur du
magasin de Boucherville



Aubergines farcies de
pilaf aux tomates et au
bulghur

VALMONT

Depuis 1958