



≡ RECETTE SALÉE ≡

AUBERGINES FARCIES AU SEITAN POLENTA AU PARMESAN

⌚ 40 MINUTES

🕒 50 MINUTES

👥 3 À 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

LES AUBERGINES FARCIES

3 aubergines de taille moyenne
1 oignon
2 gousses d'ail
1 courgette
2 tomates
200 grammes de seitan haché
400 grammes de sauce tomate
1 boule de burrata (+/- 200 grammes)
Basilic et origan séchés
Sel et poivre

LA POLENTA AU PARMESAN

150 grammes de polenta
80 grammes de parmesan
500 ml de lait (ici, de soja)
200 grammes de crème de soja
Sel et poivre

PRÉPARATION

Préchauffer le four à 180°C. Laver les aubergines, les sécher et les couper en 2 dans le sens de la longueur. Avec un couteau pointu, faites des incisions en biais dans la chair des aubergines, 3-4 dans un sens et 3-4 dans l'autre pour former des losanges. Posez les demis aubergines sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, peau vers le bas. A l'aide d'un pinceau, les badigeonner d'huile d'olive et parsemer ensuite d'un peu de sel et poivre. Enfourez pour 30 minutes, jusqu'à ce que la chair soit légèrement dorée.

Pendant ce temps-là, préparer la farce. Eplucher l'oignon et les gousses d'ail, les émincer finement. Dans une poêle, faire chauffer une cuillère à soupe d'huile d'olive sur feu moyen. Y déposer l'oignon et l'ail émincés et les laisser dorer durant 5 minutes, en mélangeant régulièrement avec une spatule en bois.

Nettoyer la courgette et la couper en petits dés. Incorporer les dés dans la poêle, baisser sur feu doux et laisser mijoter une quinzaine de minutes. Pendant ce temps-là, couper les tomates en cubes. Les ajouter dans la poêle et remuer quelques instants. Finalement, intégrer le seitan haché, bien mélanger avant d'ajouter la sauce tomate. Saler, poivrer, saupoudrer de basilic et d'origan séchés. Prolonger la cuisson de 5 minutes.

Une fois le temps de cuisson écoulé, sortir les aubergines du four et les laisser légèrement refroidir (ne pas éteindre le four). A l'aide d'une cuillère, les vider de leur chair sans creuser trop. L'idéal est de garder une légère couche de chair au niveau de la peau, afin que l'aubergine reste légèrement solide.

Astuce anti-gaspi : réserver la chair pour réaliser de la tapenade d'aubergine. Si souhaité, il est également possible d'intégrer une partie de la chair dans la farce. Pour ce faire, il suffit de la hacher grossièrement et de l'intégrer dans la poêle avec le reste des ingrédients.

Une fois évidée, déposer chaque moitié d'aubergine sur la plaque de cuisson et incorporer la farce dans chacune d'entre elles. Couper ensuite la burrata en morceaux et les répartir sur les aubergines farcies. Enfouir ensuite durant 20 minutes, de préférence au milieu du four en mode gratin.

Pour finir, préparer la polenta crémeuse. Dans une casserole, faire bouillir le lait à feu moyen. Verser la polenta en remuant à l'aide d'une spatule en bois durant quelques minutes, le temps que la polenta se décolle de la casserole. Ajouter le parmesan, la crème et poursuivre la cuisson 2 minutes sans cesser de remuer. Assaisonner de sel et poivre et ôter du feu.

Servir les moitiés d'aubergine farcie accompagnées d'une belle portion de polenta crémeuse au parmesan. Décorer éventuellement les aubergines de feuilles de basilic frais. Bon appétit !

