



Phase: **Active**

Type: **Plats**

Recette: **Farci de quinoa aux aubergines**

Calories
388 par personne

Préparation
30 min

Cuisson
15 min

Ingrédients

Pour 1 personne

- 3 tomates
- 1 oignon blanc
- 1 gousse d'ail
- 1/2 cc d'édulcorant
- 20 g raisin sec
- 50 g de quinoa
- 50 g de feta
- 1/2 c.à c. de cannelle en poudre
- 1 c.à c. de coriandre ciselée
- 1 c.à c. de concentré de tomate
- 1 aubergine (350g)
- 1 petit poivron jaune
- 1/2 cube bouillon de légumes dégraissé
- 1 c.à c. d'origan séché
- 1 c.à c. d'huile d'olive
- 6 feuilles de basilic

Préparation

1. Couper grossièrement le poivron pour le vider. Le blanchir 2 minutes dans de l'eau bouillante avec le cube de bouillon. Réserver. Cuire le quinoa pendant 12 minutes dans le même bouillon. Égoutter. Réserver le tout (poivron, quinoa et bouillon).
2. Coulis: Emincer l'oignon, presser l'ail et couper grossièrement les tomates. Verser le tout dans une casserole. Ajouter l'édulcorant, le concentré de tomate et l'origan. Saler et poivrer. Faire mijoter le temps de préparer l'aubergine. Ciseler le basilic en fin de cuisson et laisser infuser hors du feu.
3. Couper l'aubergine en tranches. Les cuire dans une poêle bien chaude avec l'huile. Saler & Poivrer. Arroser de temps en temps avec le bouillon réservé pour les rendre moelleuses.
4. Emincer le poivron en petits dés et le mélanger au quinoa avec la cannelle, les raisins, la feta émiettée et la coriandre.
5. Préparer le plat de telle manière: Coulis – Aubergine – Quinoa – Aubergine - Coulis. Penser à bien tasser le quinoa entre les couches. Cuire 15 minutes dans un four préchauffé à 180°C.