



Aubergine farcie au quinoa

Phase : **Active**

Par portion | Apports de référence %

Énergie	Matières grasses	Acides gras saturés	Sucres	Sel	Protéines	Glucides
321 kcal	12,2 g	1,95 g	16,0 g	1,74 g	8,9 g	37,3 g
17%	14%	4%	18%	35%	15%	7%

Difficulté : ★★★★★

Coût : ★★★★★

Catégorie
Plat

Prêt en
30 min

Cuisson
50 min

Ingrédients

Pour 1 personne

- 1 aubergine
- 40 g de quinoa
- 5 olives noires dénoyautées, coupées en fins morceaux
- 1 poivron rouge émincé
- 1 échalotte émincée
- ½ gousse d'ail hachée
- 1 pincée de piment d'Espelette
- ½ cube de bouillon de légumes
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- 1 cuillère à café d'origan
- poivre & sel

Préparation

1. Préchauffez le four à 180°C. Coupez l'aubergine en deux dans le sens de la longueur.
2. Récupérez la chair en creusant l'aubergine. Coupez la chair en petits morceaux et réservez-la. Enfouez l'aubergine pendant 20 minutes.
3. Faites cuire le quinoa dans une casserole d'eau salée à l'aide du bouillon de légumes, selon les indications figurant sur le paquet.
4. Faites chauffer l'huile dans une poêle et faites revenir l'ail, l'oignon, le poivron et la chair d'aubergine pendant 10 minutes à feu moyen.
5. Ajoutez-y le quinoa et les olives. Assaisonnez de sel, poivre, de piment d'Espelette et d'origan.
6. Garnissez les aubergines et dégustez !