

Aubergines farcies à l'orge



Temps de préparation :

15 minutes



Temps de cuisson :

35 minutes



Temps total :

50 minutes

Pour cette recette, il te faut (pour env. 3 personnes) :

2 aubergines

1 c.s. de **ghee** (= beurre clarifié)

3 tomates

1 tige de romarin

1 oignon

Herbes de Provence

2 gousses d'ail

Sel

150 g d'orge cru



Pour réaliser la recette :

1. Préchauffer le four à 200°
2. Couper les aubergines en 2, dans le sens de la longueur et quadriller la chair
3. Eplucher les gousses d'ail et les détailler en petits morceaux à placer dans la chair quadrillée de l'aubergine
4. Faire fondre le ghee, mélanger avec un peu de sel et disposer sur le dessus des aubergines avant de les enfourner env. 30 min. à 200°
5. Rincer l'orge et le cuire env. 15-20 min. dans l'eau bouillante avant d'égoutter
6. Eplucher et émincer l'oignon, détailler les tomates en petits cubes et disposer dans un bol
7. Une fois les aubergines cuites, prélever la chair uniquement, la détailler en petits morceaux avant de l'ajouter dans le bol tomates-oignon
8. Dans une poêle, faire fondre 1 c.c. de ghee et faire revenir l'oignon, les tomates et la chair des aubergines puis ajouter encore les herbes de Provence, le romarin et le sel
9. Une fois l'orge cuit, l'ajouter dans la poêle avec les tomates-oignon-aubergine et mélanger
10. Garnir les aubergines de cette sauce

Coin des astuces

- Comme pour toutes les céréales entières, il est important de rincer l'orge avant consommation pour les débarrasser de l'acide phytique, une substance peu digeste qui est un anti-élément de plusieurs minéraux
- Les légumes particulièrement adaptés à être farcis sont :
 - [Les poivrons](#)
 - [Les tomates](#)
 - [La courge](#)
- Les courgettes (rondes par exemple)
- [L'aubergine](#)
- Pour la farce, l'orge ici peut être remplacé par exemple par du quinoa, du millet ou encore simplement un mélange légumes-sauce tomate