

# Aubergines farcies au quinoa sauce au yaourt

Temps de préparation : 30 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

Ingédients pour deux personnes :

4 petites aubergines, coupées en deux dans le sens de la longueur en gardant la tige  
3 cuillères à soupe d'huile d'olive

Sel

Poivre

Pour la farce de boulgour :

90 g de boulgour cru

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

150 g de noix hachées grossièrement

150 g de champignons de Paris hachés  
grossièrement

1 gousse d'ail émincée

1 cuillère à soupe de concentré de tomates

1 pincée de cumin moulu

1 pincée de piment d'Espelette

Sel

Poivre

Pour la sauce au yaourt à la menthe :

1 pot de yaourt à la grecque

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

7 feuilles de menthe fraîche ciselées

1 pincée de piment d'Espelette

Sel

Poivre

Préparation :

Préchauffez le four à 200 °C.

Coupez l'aubergine en deux dans le sens de la longueur, en gardant la tige, puis dessinez un quadrillage au couteau dans la chair, sans transpercer la peau. Badigeonnez généreusement d'huile d'olive, salez et poivrez.

Disposez chaque moitié d'aubergine sur une plaque allant au four, face coupée vers le bas, puis enfournez pendant 30 minutes, ou jusqu'à ce que la chair soit bien tendre.

Réalisez la farce au boulgour en attendant. Faites cuire le boulgour selon les instructions du paquet et réservez.

Dans un robot mixeur, placez les noix et les champignons, puis pulsez plusieurs fois jusqu'à ce que le mélange ressemble à du crumble.

Faites chauffer l'huile dans une poêle et faites sauter la mixture de noix-champignons pendant quelques minutes. Ajoutez l'ail émincé et poursuivez la cuisson encore une minute. Versez le concentré de tomates. Remuez.

Incorporez le boulgour en mélangeant bien. Ajoutez le cumin, le piment, salez, poivrez et ôtez du feu.

Pour la sauce au yaourt à la menthe, mixez tous les ingrédients ensemble. Ajustez l'assaisonnement si besoin.

Assemblez le tout en mettant les aubergines dans un plat de service, face coupée vers le haut. Garnissez de farce au boulgour et recouvrez généreusement de sauce au yaourt à la menthe.

Servez immédiatement.

