

Aubergines farcies avec Couscous marocain



Ingrédients

- 2 kg marocaine Spiced Couscous (Al'Fez)
- 10 grandes aubergines
- 10 cuillères à soupe Harissa (Al'Fez)
- 5 oignons rouges
- 20 gousses d'ail
- 10 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 10 tranches de pain
- Sel et poivre, Coriandre

Méthode

1. Préchauffez le four à 180 ° C. Coupez les aubergines en deux sur la longueur et couvrez avec du sel, laissez reposer pendant 10 minutes.
2. Pendant ce temps, préparez le couscous selon les instructions du paquet et hachez l'oignon et l'ail.
3. Essuyez le sel les aubergines et couper-les à 1 cm le long du bord dans la chair. Coupez la chair finement et faites-les frire dans l'huile avec l'oignon et l'ail.
4. Ajoutez le couscous et l'harissa, assaisonnez et faites cuire encore quelques

minutes.

5. Versez le mélange sur les moitiés.
6. Coupez le pain en petits cubes et disposez-les sur les aubergines farcies.
7. Mettez les aubergines pendant 15 minutes dans le four et garnissez avant de servir avec la coriandre hachée.
8. Servez avec une salade

© ChefsproVeggie

info@chefsproveggie.be