Aubergines grillées farcies au bœuf

écrit par Karim

L'aubergine a fait son apparition sur les marchés Parisiens il y a seulement 200 ans. Même si elle fait partie des 10 légumes les plus consommés par les humains, en France elle reste un légume très peu consommé car sa préparation est plutôt délicate. De nos jours, un penchant marqué de cette cuisine est l'aubergine farcie à la viande, au riz ou aux légumes. L'aubergine pannée est également fréquente.

La Chine est le premier producteur mondial depuis 35 ans. Pour autant, je vous déconseille fortement d'acheter des aubergines venues de Chine car les chinois et les taïwanais ont industrialisé la production de plants greffés en serre hors sol. Cela me rappelle la production de tomate en Bretagne. Vous seriez surpris d'apprendre ce que les industriels sont capables de nous faire ingurgiter.

L'aubergine constitue une très bonne candidate pour la diète anti-obésité, sous réserve de la cuisiner sans huile, qu'elle prend plaisir à absorber (d'ailleurs, je me demande toujours ce qu'elle en fait !). Elle est très peu calorique (24 calories pour 100g), ne contient pas de graisses, et est riche en fibres. De plus, ses propriétés antioxydantes sont remarquables, en particulier lorsqu'elle est cuite.

L'aubergine se consomme cuite ou crue, soit en salade avec d'autres ingrédients, un filet d'huile d'olive et du vinaigre balsamique, soit cuite à la vapeur (peu pour moi) ou grillée au four (c'est la méthode que je préfère).
Si l'amertume des aubergines vous dérange. Coupez l'aubergine en grosses tranches puis faites-les dégorger pendant deux heures dans un mélange de lait et de gros sel. Pensez à les retourner de temps en temps. Le lait ôte l'amertume du légume et le sel aspire son eau.

Et si vous souhaitez préparer un délicieux caviar d'aubergines, ne mixez surtout pas la chair du légume. Lorsque les graines sont broyées, elles libèrent naturellement de l'amertume. Il est préférable d'écraser la chair de l'aubergine avec une fourchette. C'est tout aussi facile et bien plus goûteux !

Je vous propose un plat d'aubergines grillées au four, auquel on ajoute une farce de viande de bœuf préparée à part. On repasse le tout au four quelques minutes et on se régale. C'est un plat complet, nul besoin de cuisiner un accompagnement.

Il faut compter environ **30 minutes de préparation et 1 heure de cuisson** pour réaliser ce plat. Plus la cuisson est longue, meilleure est la sauce.

Ustensiles nécessaires pour cette recette :
→ 1 fait-tout ou idéalement une cocotte en fonte (pour préparer la sauce au bœuf)
→ 1 couteau d'office (pour lacérer les aubergines)
→ 1 fourchette (pour gratter la chair des aubergines)
→ 1 plat à gratin (pour cuire et gratiner les aubergines)

Ingrédients de la sauce au bœuf pour 5 aubergines :
→ 5 grosses aubergines ayant une taille et un poids quasiment identiques (cuisson homogène)
→ 300g de viande de bœuf haché
→ 200g de farce de veau ou chair à saucisses
→ 2 tomates fraîches ou 1 boîte de chair de tomate au basilic
→ 20cl de vin blanc de cuisine
→ 30g de beurre
→ 2 oignons moyen
→ 1 dosette Marmite de bouillon de légumes KNORR
→ 2 gousses d'ail

→ Sel, poivre
→ Persil plat

Etapes de préparation :
Avant de commencer, lisez toutes les étapes au moins une fois et préparez tous vos ingrédients.

Commencer par mettre les aubergines au four et préparer la sauce au bœuf :
Préchauffer le four à **180°C** chaleur tournante.
Laver **les aubergines**, les essuyer soigneusement puis les mettre au four pendant 40 à 50 minutes en fonction de la taille. Dès qu'elles commencent à avoir la peau qui se flétrie, les retirer du four.

A feu moyen avec un peu de **beurre doux** (30g), faire revenir **les oignons ciselés** (coupés en petits dés), **l'ail haché** (2) dans la cocotte et laisser réduire sans couvrir pendant 5 minutes. Mélanger de temps en temps.
Augmenter légèrement le feu, ajouter **20 cl de vin blanc** et laisser revenir à feu doux pendant encore 5 minutes. Mélanger de temps en temps et surveiller la cuisson.

Ajouter **la dosette de bouillon de légumes** et **la chair de tomates**. Si vous avez des tomates fraîches, utiliser **2 grosses tomates**. Retirer la peau avec un éplucheur Victorinox ou les plonger dans l'eau bouillante 30 secondes.
Mélanger et laisser cuire pendant 1 minute.

Ajouter le mix **viande de bœuf et farce de veau** ou **viande de bœuf et chair à saucisses**. Contrairement à la sauce bolognaise pour les lasagnes, cette fois-ci on ne tranche pas la viande. Dans la mesure du possible, on essaye de préserver des morceaux.
Ajouter **le sel** et **le poivre** à votre convenance. Si vous trouvez que la sauce est légèrement amère à cause de l'acidité de la tomate, ne pas hésiter pas à ajouter **une cuillère à café de sucre semoule blanc**.

Laisser mijoter 45 minutes à couvert sur feu doux. Mélanger de temps en temps. Ensuite, retirer le couvercle et laisser mijoter encore 15 minutes à feu doux. Si vous n'êtes pas pressés, laissez mijoter 1 heure à couvert et 30 minutes à

découvert.

Lacérer, gratter la chair des aubergines et les farcir :

Sortir les aubergines du four. avec un couteau d'office, couper le dessus des aubergines sur toute la longueur puis lacérer la chair en faisant attention de ne pas couper la peau de l'aubergine. Avec une fourchette, gratter la chair des aubergines pour la décoller délicatement des parois. Faites attention à ne pas vous brûler c'est très chaud.
Préchauffer le four à **200°C** chaleur tournante.
Farcir les aubergines avec la sauce au bœuf, parsemer de fromage râpé.

Enfourner au milieu du four pour environ 20 minutes. Idéalement, jusqu'à ce que le fromage ait une jolie coloration.

Servir aussitôt avec un peu de persil plat ciselé et un filet d'huile d'olive. Le persil plat a un goût plus prononcé et un arôme plus fin que le persil frisé, qui sert surtout à la décoration des assiettes.

Informations utiles :

→ Choisissez des aubergines bien fermes sous les doigts, avec une peau lisse et bien brillante. Sa teinte doit être uniforme, sans tâche, d'un beau violet profond

avec une collerette et un pédoncule toujours verts. Très sensible aux changements de températures, l'aubergine se conserve 5 à 7 jours dans le bac à légumes du réfrigérateur.
→ La pleine saison de ce légume-fruit se situe de juillet à septembre, en provenance essentiellement d'Aquitaine, du Languedoc-Roussillon et de PACA.
→ Dans la mesure du possible, prenez des aubergines de même taille et même poids.
→ Très sensible aux changements de températures, l'aubergine se conserve 5 à 7 jours dans le bac à légumes du réfrigérateur.
→ Si vous disposez d'une cocotte en fonte, n'hésitez pas un instant à l'utiliser pour préparer la sauce au bœuf.
→ Vous pouvez préparer la sauce à l'avance voir la veille.
→ Vous pouvez farcir 8 aubergines avec la quantité de sauce.
→ Vous pouvez ajouter des morceaux de Mozzarella si vous le souhaitez. Personnellement, j'en utilise systématiquement.
→ J'utilise très peu d'aromates pour ne pas cacher le goût de l'aubergine.
→ N'oubliez pas de mettre une cuillère à café de sucre pour diminuer l'acidité de la tomate.
→ Vous pouvez servir une salade en accompagnement (facultatif).
→ Vous pouvez conserver le plat au frais pendant 48 heures sans problème. Pour le réchauffer, il faut impérativement (pas de micro-ondes) repasser le plat au four à 210°C pendant 15 minutes avec un filet d'huile d'olive.

Prenez le temps de cuisiner et surtout, faites-vous plaisir …