

LES RECETTES HANDI NUTRITION DE L'IPS

Par Gabrielle Fourny, Cheffe diététicienne

AUBERGINES FARCIES QUINOA, POIS CHICHES, FETA



Du goût, sans faire grimper la glycémie

Les + nutrition gourmande

- Aubergine : riche en fibres, elle favorise la satiété et aide à limiter les variations de la glycémie après le repas.
- Pois chiches et quinoa : une bonne source de protéines végétales, de fibres et de glucides à index glycémique bas, utiles pour la gestion du diabète et la stabilité de l'énergie.
- Feta : Apporte protéines et calcium, ainsi qu'une touche gourmande.
- Tomates et oignon : sources naturelles d'antioxydants, elles participent à la protection cellulaire et au bon fonctionnement métabolique.

Pour 4 personnes

- Coût moyen : 6 €
- Temps de préparation : 25 minutes
- Repos au frais : 40 minutes

Ingrédients

Pour les aubergines :

- 1 grosse aubergine
- 2 gousses d'ail
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Poivre

Pour la farce :

- ½ oignon
- 80 g de pois chiches cuits en conserve
- 50 g de quinoa cuit
- 150 g de tomates cerises
($\frac{2}{3}$ pour la cuisson, $\frac{1}{3}$ pour la finition)
- 70 g de feta
- 1 pincée de paprika
- Basilic frais

Préparation

Préchauffer le four à 180°C.

Couper l'aubergine en deux dans la longueur.

Creuser la chair à l'aide d'un couteau et d'une cuillère à soupe pour pouvoir garnir l'aubergine au couteau, sans percer la peau..

Tailler la chair enlevée de l'aubergine en petits dés.

Faire revenir l'oignon émincé avec un peu d'huile d'olive, puis ajouter les dés d'aubergine, l'ail, une pincée de sel et de poivre et le parika. Une fois bien dorés ajouter les $\frac{2}{3}$ des tomates cerises taillées en 2 et les pois chiches puis laisser compoter à feu doux qq minutes.

Or du feu ajouter le dernier $\frac{1}{3}$ de tomates cerises coupées en 2, la feta et le basilic émincé, le quinoa cuit et encore une pincée de parika et de poivre.

Garnir les aubergines avec la farce et enfourner de nouveau 20 minutes à 180°C. Servir tiède avec une salade fraîche.

Astuce pour varier les saveurs

Cette farce fonctionne aussi très bien avec des courgettes ou des poivrons : un bon moyen d'adapter la recette à la saison ou aux promotions du moment. Vous pouvez aussi ajouter un peu de cumin ou de curry doux dans la garniture pour changer d'univers culinaire.