

# Aubergines farcies au millet

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 30 minutes

Les légumes farcis : une bonne idée pour préparer un repas complet en un seul plat.

L'aubergine, le poivron, le potiron doux se prêtent bien à ce type de plat. Et, pour la farce, on remplace volontiers le riz par le millet. Ce qui donne, dans le cas de cette recette, un excellent plat végétarien qui vous réglera et vous rassasiera pour un apport de calories presque dérisoire : moins de 250 kcal par personne !

Pour 4 personnes :

- 2 grosses aubergines
- 150 g de millet
- 2 oignons hachés
- 6 c. à soupe de persil haché
- 3 pincées d'herbes de Provence
- 2 tomates bien mûres
- Sel, poivre, huile

Cuire les aubergines au four pendant 20 minutes à 180°C.

Les partager en deux dans le sens de la longueur lorsqu'elles ont un peu refroidi.

Prélever la pulpe en ne laissant qu'un fond de 5 millimètres et la réserver pour la farce.

Préparation de la farce : cuire le millet pendant 10 minutes dans une fois et demie son volume d'eau bouillante à feu moyen.

Retirer du feu et couvrir jusqu'à absorption complète de l'eau.

Émincer l'oignon et le faire dorer dans un peu d'huile.

Peler les tomates et les hacher finement.

Mélanger tous les ingrédients et farcir les aubergines.

Faire dorer 15 minutes au four à 180°C.