

Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les
recettes

Aubergines farcies et tempeh accompagnées de sa tapenade aux figues



ETE VEGAN PALEO

Imprimer

Commenter

Préparation: **30 min**

Ingrédients

Pour 4 personnes

- 2 belles aubergines
- huile d'olive
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 bloc de tempeh (marque SOY)
- 1 petite courgette (ou 1/2 grosse courgette)
- 1 boîte de tomates en dés
- quelques branches de thym

- 2 CS d'huile d'olive
- 1 cc de paprika
- 1/2 cc de sel
- environ 50g de pain sans gluten sec (ou précédemment séchée)
- 1cc d'huile d'olive
- 5 à 7 feuilles de basilic
- 1 pincée de sel
- 1 bocal d'olives noires
- 1 gousse d'ail
- 1/2 cc de vinaigre balsamique
- 1 CS d'huile d'olive
- 3 figues fraîches
- 3 figues sèches

1. Commencez par cuire les aubergines. Préchauffez votre four à 200°C. Découpez les aubergines en deux dans la longueur et, à l'aide d'un couteau, quadrillez la chair. Placez-les dans un plat allant au four, versez un filet d'huile d'olive sur chaque demi aubergine et enfournez 30 minutes.
2. Pendant ce temps, préparez la farce : coupez l'oignon finement et le cuire à la poêle dans 2 cuillères à soupe d'huile d'olive. Émincez l'ail et ajoutez à la poêle. Coupez le tempeh en petits dés et ajoutez, laissez cuire 5 minutes le temps que la poêlée se colore. Ajoutez la courgette détaillée en petits cubes et remuez 2 minutes. Enfin, versez les tomates en dés, le sel, le thym et le paprika et laissez mijoter 10 minutes. Versez cette préparation dans le bol de votre mixeur.
3. Sortez les aubergines du four et baissez la chaleur à 180°C. Retirez la chair à l'aide d'une cuillère, sans abîmer la peau et en gardant 1cm de chair sur tout le pourtour. Ajoutez la pulpe d'aubergine au mixeur. Mixez quelques coups brefs pour obtenir une farce hachée (mais pas en purée non plus). Les aubergines creusées étant restées dans le plat, il vous suffit de les garnir de farce.
4. Pour finir, mixez finement le pain sec avec le basilic, 1 cuillère à café d'huile d'olive et 1 pincée de sel à l'aide d'un petit mixeur. Répartissez cette chapelure parfumée sur les aubergines farcies et enfournez 20 minutes.
5. Comme accompagnement, la tapenade à la figue se marie très bien. Pour cela, il faut retirer les noyaux des olives si elles en ont et ne garder que la chair. Mixez-la avec le reste des ingrédients : l'ail, l'huile d'olive, le vinaigre, les figues séchées et la chair des figues fraîches. Servez avec du riz brun pour un repas copieux et gourmand !

Cette recette vegan et sans gluten est proposée par Floriane & Franck du Food Truck Fanes club.

Vous allez aussi aimer ...

Soufflés au chocolat

Flans de carottes nouvelles au pesto de fanes

Wok d'asperges au gingembre

Victoria sponge cake aux fraises

[Mon compte](#)

[Recettes](#)

[Contact](#)

[CGV](#)

[Newsletter](#)

[+33 \(4\) 94 01 22 61](#)

[Mon compte](#)

[Recettes](#)

[Notre histoire](#)

[Contact](#)

[CGV](#)

[Newsletter](#)

[Facebook](#)

[Pinterest](#)

[Instagram](#)

