



ELDORATV

HAMBURGER AUX AUBERGINES

Ingrédients

(Pour 4 personnes)

- 3 aubergines
- 300 g de viande hachée maigre
- 2 c. à s. de moutarde
- 1 c. à c. d'ail en poudre
- 1 c. à c. de paprika doux
- Mélange d'herbes italiennes
- Sel, poivre
- Huile d'olive

Préparation:

Laver les aubergines et les couper dans le sens de la longueur. Inciser la chair des aubergines en la quadrillant sans aller jusqu'à la peau.

Assaisonner de sel et d'herbes. Badigeonner d'huile d'olive.

Préchauffer le four à 180°C et y cuire les aubergines environ 40 minutes.

Quand les aubergines sont cuites, extraire la chair à la cuillère et l'émincer.

Dans un saladier, mélanger la viande hachée, la chair d'aubergine, la moutarde et l'ail en poudre. Assaisonner. Former des hamburgers à l'aide d'un cercle.

Faire cuire dans un poêle huilée 5 minutes sur chaque face.

Dresser selon vos goûts dans des pains à hamburger avec la garniture de votre choix et une sauce au yaourt.

Déguster sans attendre.