

Boulette feta aubergine

INSTRUCTIONS : pour deux personnes et pour une durée de 20 minutes, cette recette est très sympa pour varier des classiques boulettes sauce tomate ! J'ai utilisé du haché pur boeuf étant donné qu'il est beaucoup moins gras, je peux le customiser sans la moindre culpabilité ! Ici je l'ai accompagné de pâtes grecques complètes et d'un mélange de légumes (courgettes jaunes, vertes, carottes et sauce de tomate cerise).



Instructions

1. Découpez en lamelles vos aubergines et égouttez-les avec de du sel et de l'essuie-tout. Je mets mes aubergines salées dans de l'essuie-tout pendant 15 minutes et puis je frotte bien pour enlever l'eau et le sel.
2. Dans un petit pot, mettez l'huile d'olive, le thym, l'origan, le poivre et mélangez.
3. Pour le haché, épicez-le avec de l'ail en poudre ou en morceaux, les épices type paprika, ras el hanout, sel, poivre et mélangez bien.
4. A l'aide d'un pinceau, étalez le mélange d'huile sur les aubergines et puis grillez-les à la poêle ou dans un grill.
5. Une fois que les aubergines sont grillées, découpez-les finement en petits morceaux et mélangez-les à la viande.
6. Découpez la fêta en petits cubes et lorsque vous formez les boulettes, insérez un cube au centre.
7. Vous pouvez cuire vos boulettes 15 minutes à 180° sur chaleur tournante ou dans une poêle anti adhésive.

Il n'y a plus qu'à savourez !

Liste des courses

Ingrédients	Quantité
Haché pur boeuf	350g
Aubergine	1
Feta	2cm
Basilic	Quelques feuilles
Huile d'olive	1 càs
Epices pour les boulettes :	Paprika, ail, sel, poivre, ras el hanout, ail en poudre
Epices pour les aubergines :	Sel, poivre, origan, thym