



Aubergines farcies à la chakchouka et calamars farcis à la viande

Aubergines farcies à la chakchouka (pour 4 personnes)

- 2 aubergines
- 1 poivron vert
- 1 poivron rouge
- 300 g de viande hachée
- 4 œufs
- 100g de fromage blanc
- 1 càc de carvi
- Huile
- Sel et poivre du moulin

Pour la sauce :

- Menthe fraîche
- Ail
- Le jus d'un 1/2 citron
- 100g de fromage blanc

1/ Préchauffez le four à 180°.

2/Coupez la tête des aubergines et videz-les.

3/ Hachez la chair des aubergines très finement ainsi que les deux poivrons.

4/ Faites revenir la viande hachée bien dorée dans un peu d'huile, ajoutez le fromage et les légumes. Mélangez et laissez cuire 10'. Ajoutez le carvi et assaisonnez.

5/ Farcissez les aubergines de ce mélange et faites cuire au four pendant 30'. 5 minutes avant de servir, cassez un œuf sur chaque aubergine et laissez cuire 5 minutes.

6/ Préparation de la sauce : Mélangez tous les ingrédients pour former la sauce.

7/ Versez la sauce autour des aubergines. Servez avec du riz blanc.



Calamars farcis à la viande (pour 4 personnes)

- 800 g de calamars entiers
- 250 g de viande hachée
- 1 oignon
- 3 tomates pelées
- 3 gousses d'ail
- 1 càs de riz cuit
- Quelques branches de persil
- Thym
- 1 feuille de laurier
- 1 œuf
- Huile d'olive
- Sel
- Poivre du moulin

- 1/ Videz les calamars et récupérez les parties comestibles (les tentacules et les ailes).
- 2/ Dans un saladier, mélangez l'oignon râpé, le riz, les restes des calamars hachés, la viande hachée, l'œuf, le persil haché, sel et poivre.
- 3/ Farcissez les calamars de ce mélange puis refermez l'ouverture avec un cure-dent.
- 4/ Dans un fait-tout, versez un filet d'huile d'olive ainsi que les tomates pelées et concassées, ajoutez l'ail haché, le laurier et le thym, sel et poivre. Ajoutez les calamars et un verre d'eau.
- 5/ Faites cuire environ 20'.
- 6/ Servez immédiatement accompagné de riz blanc.

Regardez la préparation en vidéo : http://www.rtbef.be/tv/emission/detail_un-gars-un-chef/recettes/article_aubergines-farcies-a-la-chakchouka-et-calamars-farcis-a-la-viande?id=9250782&emissionId=5931