

Boulettes d'aubergines à la sauce tomate



Aussi savoureuses qu'avec de la viande hachée, ces boulettes végétariennes sont réalisées avec des aubergines rôties, du basilic, de l'ail et de la chapelure.

Pour 4 personnes

Préparation : 20 min

Cuisson au four : 45 min

600 g	d'aubergines , p. ex. aubergines fines
8 cs	d'huile d'olive
½ cc	de sel
½ bouquet	de basilic
env. 80 g	de chapelure
1	gros œuf
120 g	de parmesan râpé
2	gousses d'ail
	poivre du moulin
5 dl	de sauce tomate

- Préchauffer le four à 180 °C, chaleur de voûte et de sole.
- Couper les aubergines en petits morceaux.
- Les mélanger avec la moitié de l'huile et du sel
- Les répartir bien à plat sur une plaque chemisée de papier sulfurisé.
- Faire rôtir env. 25 min au four, remuer une fois.
- Sortir du four et laisser un peu tiédir.

- Hacher grossièrement les aubergines
- Hacher plus finement le basilic.
- Les mélanger tous les deux dans une jatte avec la chapelure, l'œuf et la moitié du parmesan.
- Hacher l'ail, l'ajouter, saler, poivrer et bien mélanger.
- Former des boulettes de la taille d'une noix et les saisir de toutes parts dans le reste de l'huile en procédant par portions.
- Les mettre dans un plat réfractaire avec la sauce tomate et parsemer du reste de parmesan.
- Glisser au four et faire gratiner env. 20 min.
- Selon les goûts, décorer de basilic.
- Servir idéalement avec un pain plat.

Le p'tit truc

Avant de façonner toutes les boulettes, effectuez un test avec une petite quantité. Si la mini-boulette se défait à la cuisson, ajouter un peu plus de chapelure à la masse. Et profitez-en aussi pour rectifier l'assaisonnement.