

## Aubergines farcies au quinoa

 Difficulté  Budget   45 minutes

### LES INGRÉDIENTS

- 2 aubergines,
- 200 gr de quinoa,
- 1 oignon,
- 1 poignée de feuilles de menthe,
- Huile d'olive,
- Poivre et sel du moulin.

### LA RECETTE

- Préchauffez votre four à 180°C (Thermostat 6).
- Faites cuire le quinoa en suivant les instructions inscrites sur le paquet.
- Lavez les aubergines et séchez-les.
- Équeutez-les et coupez-les en deux dans le sens de la longueur avec [le couteau Santoku JAPAN](#) Kyocera.
- Évidez-les et coupez la chair en tout petits dés, toujours avec [le couteau Santoku JAPAN](#).
- Ciselez finement la menthe fraîche avec [le couteau Santoku JAPAN](#).
- Épluchez l'oignon, émincez-le avec [le couteau Santoku JAPAN](#) puis faites-le revenir à la poêle dans un filet d'huile d'olive.
- Salez et poivrez avec [le nouveau moulin à épices](#) Kyocera en bois.
- Ajoutez à la chair d'aubergines, les oignons cuits, la menthe ciselée, du sel et du poivre et mélangez le tout.
- Farcissez les demi aubergines avec le mélange, placez-les dans un plat à four et enfournez 45 minutes.
- Servez chaud.

Accompagnez ce savoureux plat de saison, sain et peu calorique avec un vin rosé, un Bourgueil par exemple.

À consommer avec modération !

[www.kyocera-cuisine.fr](http://www.kyocera-cuisine.fr)

**Contact Presse : KEEPINTOUCH**

Delfine Bourguignon - [rp@keepintouch.fr](mailto:rp@keepintouch.fr)



### VOS USTENSILES

- ✓ **1 Couteau Santoku JAPAN Kyocera** à lame en céramique noire de 16 cm, avec son manche en bois de pakka noir, élégant et naturellement affûté.



- ✓ **1 Moulin à épices Kyocera** avec broyeur en céramique réglable et sa coque Bois, parfaitement adapté à tous les mélanges d'épices, pour préserver saveurs et goût



**NOUVEAU**