



ROULÉS D'AUBERGINE, FARCIS À LA RICOTTA-BLETTE

Le fondant de l'aubergine et de la ricotta, relevé par une riche sauce à la volaille et aux tomates, est servi sur un lit de polenta onctueuse. C'est le plat parfait pour un repas de week-end ou pour recevoir des invités.



PREP TIME
30 MIN



COOK TIME
45 MIN



SERVINGS
10 PERSONNES

Instructions

1. Préchauffer le four à 200°C.
2. Laver les aubergines. Couper et mettre de côté les deux extrémités, puis les détailler en dés. Couper le reste des aubergines en tranches de 0,5 cm d'épaisseur dans le sens de la longueur. Disposer les tranches sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Les badigeonner d'huile d'olive, saler et poivrer. Enfourner pour 5 à 10 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Réserver hors du four.
3. Pendant la cuisson des aubergines, émincer les deux oignons. Faire revenir les oignons dans une grande poêle avec un filet d'huile d'olive. Ajouter les dés d'aubergine (les extrémités réservées) et faire dorer. Ajouter la volaille hachée et la faire rissoler jusqu'à ce qu'elle soit bien cuite. Incorporer le double concentré de tomates, mélanger, puis ajouter les 400g de pulpe de tomate. Saler, poivrer et laisser mijoter à feu doux.
4. Dans une sauteuse, faire "tomber" les blettes fraîches dans un filet d'huile d'olive jusqu'à ce qu'elles aient réduit. Les presser fermement pour extraire un maximum d'eau, puis les hacher finement. Dans un saladier, mélanger les blettes hachées avec la ricotta. Saler et poivrer.
5. Verser l'autre conserve de pulpe de tomate dans le fond d'un grand plat à gratin.
6. Prendre une tranche d'aubergine. Garnir une extrémité avec une cuillère de farce ricotta-blettes, puis la rouler sur elle-même. Déposer le roulé dans le plat, fermeture vers le bas. Garnir une autre tranche d'aubergine avec la sauce à la volaille. La rouler et la déposer dans le plat.
7. Continuer ainsi en alternant les deux farces jusqu'à épuisement des ingrédients, en formant une ou deux couches de roulés dans le plat.
8. Dans le reste de la sauce à la volaille, ajouter la passata pour la rendre plus liquide, puis verser ce mélange sur la dernière couche de roulés.
9. Parsemer généreusement de mozzarella râpée.
10. Enfourner le plat à 200°C pour 30 minutes, jusqu'à ce que le tout soit bien chaud et que le fromage soit fondu et gratiné.
11. Dans chaque assiette creuse, verser une louche de polenta.
12. Déposer délicatement quelques roulés d'aubergine par-dessus.
13. Napper avec un peu de la sauce tomate du plat et servir immédiatement.

Ingrédients

- 2 grosses aubergines (environ 800 g)
- 1 kg de volaille hachée
- 500 g de ricotta fraîche
- 300 g de blettes fraîches
- 2 oignons
- 800 g de pulpe de tomate en conserve (2 boîtes)
- 300 g de passata (coulis de tomates)
- 70 g de double concentré de tomate (1 petite boîte)
- 50 g de mozzarella râpée (ou parmesan, gruyère)
- Huile d'olive
- Sel et poivre du moulin
- Polenta (50g non cuit/personne soit 150g cuit/personne)

 **Bon à savoir :** Ce plat est parfait pour le batch cooking, n'hésitez pas à le congeler ! Et pour varier les plaisirs, les blettes peuvent être remplacées par des épinards frais..

APPORTS NUTRITIONNELS POUR UNE PERSONNE
Kcal. **468,05 KCAL**
34,5 G DE PROTÉINES

Smilla Monizet
Détectiveuse