



Boulettes aux aubergines

Recette par : Chef Emily Richards

Adresse : Guelph, ON

Pour : 4 à 6 personnes

Durée totale : 47 minutes



Ces boulettes épicées n'ont pas de viande du tout! L'aubergine crée une texture et une saveur merveilleuses pour ces boulettes et elles sont parfaites pour être ajoutées à n'importe quel plat de pâtes. Préparez-les à l'avance et congelez-les pour plus tard.

INGRÉDIENTS

- 1 aubergine (environ 1 ¼ lb), hachée grossièrement
- 1 tasse (250 ml) de chapelure assaisonnée
- ¾ tasse (75 ml) de fromage parmesan râpé, divisé
- 1 gros œuf
- 2 gousses d'ail, hachées
- 2 c. à table (30 ml) de tartinate de piments forts broyés ou 1 c. à thé (5 ml) de flocons de piments forts
- ½ c. à thé (2 ml) de sel
- 2 tasses (500 ml) de sauce pour pâtes aux tomates et au basilic maison ou du commerce
- 1 paquet (350 g) de pâtes fettuccines fraîches

Remplacez par de la chapelure que vous aromatisez vous-même avec de l'assaisonnement italien pour une merveilleuse saveur.

INSTRUCTIONS

1. Porter une grande casserole d'eau à ébullition. Ajouter l'aubergine et remuer (l'aubergine flottera). Faire bouillir environ 15 minutes en remuant de temps en temps jusqu'à ce qu'elle soit très tendre. Bien égoutter et presser doucement pour enlever une partie de l'eau de l'aubergine. Placer dans un grand bol et laisser refroidir légèrement.
2. Préchauffer le four à 400 °F (200 °C). Tapisser une plaque à pâtisserie de papier sulfurisé. Lorsqu'il s'agit de cuire des boulettes de viande aux aubergines, les [fours muraux KitchenAid®](#) sont un excellent choix. Explorez toute une gamme d'options de configuration.
3. À l'aide d'une fourchette, écraser grossièrement les aubergines. Incorporer la chapelure, 1/4 tasse (60 ml) du fromage, l'œuf, l'ail, la tartinate de piment rouge et le sel jusqu'à ce qu'un mélange dense se forme. Façonner environ 18 boulettes et les déposer sur une plaque préparée. Vaporiser d'huile de cuisson en aérosol et cuire environ 12 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient fermes et légèrement dorées. (Les boulettes d'aubergine peuvent être préparées jusqu'à 2 jours à l'avance et réfrigérées ou congelées jusqu'à 2 semaines.) Vous pouvez conserver très vos ingrédients frais pour plus tard dans un [réfrigérateur KitchenAid®](#), disponible dans une variété de configurations.
4. Verser la sauce dans une casserole et mijoter à feu doux. Ajouter les boulettes d'aubergines et laisser mijoter 5 minutes.
5. Entre-temps, dans une casserole d'eau bouillante, cuire les pâtes pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Bien égoutter et remettre dans la marmite. Mélanger avec la sauce et les boulettes de viande d'aubergine pour servir. Saupoudrer du reste du fromage.

Astuce : Utiliser une petite cuillère à crème glacée pour aider à façonner les boulettes ou environ 2 c. à table (30 ml) du mélange pour une boulette de taille parfaite.

Valeur nutritive par 215 g	
Calories 210	% valeur quotidienne*
Lipides 3,5 g	5 %
saturés 1 g	5 %
+ trans 0 g	
Glucides 36 g	
Fibres 5 g	18 %
Sucres 8 g	8 %
Protéines 8 g	
Cholestérol 5 mg	
Sodium 760 mg	33 %
Potassium 425 mg	10 %
Calcium 125 mg	10 %
Fer 2,5 mg	14 %

*5% ou moins c'est peu, 15% ou plus c'est beaucoup

SPONSORED BY

KitchenAid®