

## PATATE DOUCE FARCIE AU BOEUF

 1 portion

### INGRÉDIENTS

- 200 grammes de patate douce, crue
- 1/2 unité petite d'aubergine, crue (90 g)
- 1/2 gousse d'ail, cru (3 g)
- 1 unité petite de boeuf, steak haché 5% MG, cru (80 g)
- 50 grammes de tomate, pelée, appertisée, égouttée
- 1 cuillère à café de persil, frais (2 g)
- 2 grammes de ciboule ou Ciboulette, fraîche
- 1 gramme de basilic, frais
- 1 portion petite de tomate, crue (50 g)
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra (4 g)

### MODE DE PRÉPARATION

1° Préchauffez le four à 200°C. Lavez les patates douces et l'aubergine. Piquez l'aubergine à l'aide d'un cure-dent. Mettez les patates douces et l'aubergine sur une plaque en enfournez 35 minutes. 2. Au bout de 35 minutes, sortez l'aubergine du four et poursuivez la cuisson des patates douces pendant 25 minutes. 3. Pendant ce temps, ôtez la peau de l'aubergine et hachez la chair finement. Écrasez la gousse d'ail puis faites chauffer une poêle avec de l'huile d'olive. Faites-y revenir la viande avec l'ail. Ajoutez la chair de l'aubergine et les tomates concassées. Salez et poivrez, poursuivez la cuisson pendant 20 minutes. Hachez les herbes et ajoutez-les. Lorsque les patates douces sont cuites, sortez-les du four, ouvrez-les et garnissez-les avec la préparation.

### INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (468 g)	% AR
ÉNERGIE	72 kcal	336 kcal	17 %
PROTÉINES	5 g	23 g	45 %
GLUCIDES	9 g	42 g	16 %
SUCRES	3 g	15 g	17 %
LIPIDES	2 g	8 g	12 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	2 g	11 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	9 g	38 %
SODIUM	36 mg	170 mg	7 %