

Aubergines Farcies aux Poivrons



Ingrédients



- 3 aubergines
- 3 poivrons rouges
- tofu ou protéine de soja déshydratée (facultatif)
- 2 tomates fraîches
- Sauce tomate (250 ml)
- Basilic frais, persil, thym
- 1 gousse d'ail
- 1 Oignon rouge
- Sel de guérande
- Piment doux

Les céréales, les fruits et **les légumes** sont donc les aliments que Dieu nous offre. A l'état naturel ou apprêtés d'une manière très simple, ils constituent le régime le plus sain et le plus nourrissant. Ils donnent une force, une endurance et une vigueur physiques et intellectuelles qu'une nourriture plus compliquée et plus stimulante ne saurait jamais fournir. — **Conseils à l'Église, 179.5.**

PRÉPARATION

- Couper les aubergines en deux dans le sens de la longueur.
- Vider l'aubergine à la cuillère sans les abîmer.
- Couper en petits morceaux la chair.
- Verser le tout dans une poêle avec les oignons, ail, poivrons coupés en lamelle, les tomates et faire revenir le tout.
- Quand le mélange est bien cuit et tendre, ajouter les aromates, le sel et 250 ml de purée de tomate.
- Faire cuire encore durant 5 mn.
- Remplir les aubergines et les mettre dans un plat au four.
- Facultatif mettre un petit fond d'eau dans le plat.
- Faire cuire au four à 180°C.
- Surveillez la cuisson jusqu'à ce que la peau de l'aubergine soit cuite.

Les vertus des aubergines

Riche en antioxydant, en vitamine C et E, en sélénium, en fibres, l'aubergine est très peu calorique. Elle facilite le transit intestinal si elle est consommée régulièrement. Diurétique, elle aide à éliminer les toxines et améliore les fonctions rénales. Légume largement conseillé pour les diabétiques. Elle diminuerait le taux de cholestérol. Notre conseil : Mangez des aubergines.



**Manger sainement avec plaisir en
alliant la tempérance...**



Fiche créée par CME – Décembre 2015 –
contact@legrandcœur.org - www.legrandcœur.org -
<https://www.youtube.com/user/LGC777LC/videos>