



## Mes aubergines "light" farcies à la viande hachée

### Ingrédients :

- 1 kg de farine pour ciabatta (farine contenant déjà la levure et le sel)
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 640 ml d'eau tiède
- des graines de pavot et des graines de nigelle

### Préparation :

Mettre dans la cuve du robot la farine ainsi que l'huile d'olive.  
La farine vient de Carrefour et ressemble à ça :



Pétrir tout en ajoutant petit à petit l'eau tiède. La pâte est tout d'abord collante puis se détache du bol.

Une fois pétrie, sortir le pâton et former une boule.



Mettre le pâton dans un saladier et laisser monter à couvert pendant 45 min à peu près. La pâte doit doubler de volume. C'est pratique l'été car il fait chaud, ce qui réduit le temps de levée ;o)



Dégazer et découper en 3 boules de pâte afin d'obtenir 3 pains.



Mettre en forme et déposer sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé. Laisser monter à nouveau 30 min à peu près.

Scariser le pain avant la levée afin d'éviter qu'il retombe.



Une fois la pâte levée, badigeonner de jaune d'oeuf battu et parsemer de graines diverses.

Mettre à cuire jusqu'à ce que le dessus du pain soit doré.

Bon appétit !