



SALADE TIÈDE D'AUBERGINES

Une délicieuse salade de légumes. Vous pouvez accompagner cette salade avec un petit pain suédois à l'ail. Dans ce cas prévoir 10min en plus

 10 minutes

 25 minutes

 1 portion

INGRÉDIENTS

- 1 grosse aubergine, crue (330 g)
- 10 grammes de câpres, au vinaigre
- 2 grosses tomate, crue (300 g)
- 2 cuillères à soupe de persil, frais (10 g)
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra (4 g)
- 1 gros oignon rouge, (205 g)
- 5 grammes de vinaigre balsamique
- 30 grammes de feta AOP
- 1 unité de pain grillé suédois au blé complet (13 g)
- 1 gousse d'ail, cru (6 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Découper les aubergines en petits cubes, hacher les câpres, couper les tomates en dés, ciseler le persil, émincer l'oignon rouge.
- 2° Faites chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive avec un fond d'eau. Ajoutez les aubergines et faites-les revenir 10 minutes à couvert puis retirez le couvercle et laissez cuire 10min pour dorer les aubergines
- 3° Ajoutez l'oignon rouge, les câpres, les tomates, le persil et le vinaigre puis mélangez soigneusement.
- 4° Retirez la poêle du feu et laissez refroidir 10 minutes avant de servir.
- 5° en option : faire un pain à l'ail sans MG
- 6° Frotter l'ail sur le pain suédois et le faire griller au four à 180° durant 10min

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (659 g)	% AR
ÉNERGIE	38 kcal	248 kcal	12 %
PROTÉINES	2 g	13 g	25 %
GLUCIDES	4 g	26 g	10 %
SUCRES	2 g	16 g	17 %
LIPIDES	2 g	14 g	20 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	6 g	32 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	13 g	53 %
SODIUM	82 mg	538 mg	22 %