

**PENNE ET AUBERGINE EN SAUCE CRÉMEUSE** 1 portion**INGRÉDIENTS**

- 1 unité grande d'oignon, cru (205 g)
- 1 gousse d'ail, cru (6 g)
- 1 unité grosse d'aubergine, crue (330 g)
- 1 portion moyenne de pâtes sèches standard, crues (70 g)
- 100 grammes de roquette, crue
- 50 grammes de crème de lait, 15 à 20% MG, légère, semi-épaisse, UHT
- 1 portion grande de tomate, crue (150 g)
- 5 grammes de paprika
- 10 grammes de basilic, frais
- 1 cuillère à soupe de parmesan (10 g)
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra (4 g)
- 10 grammes de vinaigre balsamique
- 1/2 cube de bouillon de viande et légumes type pot-au-feu, déshydraté (5 g)
- 1 cuillère à soupe moyenne de farine de blé tendre ou froment T80 (11 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° 1 Pour les penne, portez une grande quantité d'eau à ébullition dans la casserole avec une pincée de sel. Préparez le bouillon. Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail. Coupez l'aubergine en dés de 1 à 2 cm et coupez grossièrement les tomates semi-séchées. 2 Faites cuire les penne 10 à 12 minutes à couvert. Égouttez-les et réservez-les sans couvercle. Dans le bol, mélangez les dés d'aubergine avec 1/2 cs de farine par personne. Faites chauffer 1 cs d'huile d'olive par personne à feu moyen-vif dans la poêle. Faites-y dorer l'aubergine sur tous les côtés 8 à 10 minutes. 3 Pendant ce temps, faites chauffer 1/2 cs d'huile d'olive par personne à feu moyen-vif dans la sauteuse. Faites cuire l'oignon, l'ail et les tomates semi-séchées 3 à 4 minutes. Ajoutez 1 cc de paprika en poudre par personne et poursuivez la cuisson 1 minute. Déglacez avec 1/2 cs de vinaigre balsamique noir par personne et le bouillon de légumes. Ajoutez la crème fraîche liquide et poursuivez la cuisson 4 à 5 minutes à feu doux. 4 Ciselez le basilic en lanières et servez la roquette dans des assiettes creuses. Incorporez les penne, l'aubergine ainsi que la moitié du fromage italien et du basilic à la sauce. Salez et poivrez. Servez les penne sur la roquette. Garnissez le tout du reste de fromage italien et de basilic.
- 2° 1 Pour les penne, portez une grande quantité d'eau à ébullition dans la casserole avec une pincée de sel. Préparez le bouillon. Émincez l'oignon. Écrasez ou émincez l'ail. Coupez l'aubergine en dés de 1 à 2 cm et coupez grossièrement les tomates semi-séchées. 2 Faites cuire les penne 10 à 12 minutes à couvert. Égouttez-les et réservez-les sans couvercle. Dans le bol, mélangez les dés d'aubergine avec 1/2 cs de farine par personne. Faites chauffer 1 cs d'huile d'olive par personne à feu moyen-vif dans la poêle. Faites-y dorer l'aubergine sur tous les côtés 8 à 10 minutes. 3 Pendant ce temps, faites chauffer 1/2 cs d'huile d'olive par personne à feu moyen-vif dans la sauteuse. Faites cuire l'oignon, l'ail et les tomates semi-séchées 3 à 4 minutes. Ajoutez 1 cc de paprika en poudre par personne et poursuivez la cuisson 1 minute. Déglacez avec 1/2 cs de vinaigre balsamique noir par personne et le bouillon de légumes. Ajoutez la crème fraîche liquide et poursuivez la cuisson 4 à 5 minutes à feu doux. 4 Ciselez le basilic en lanières et servez la roquette dans des assiettes creuses. Incorporez les penne, l'aubergine ainsi que la moitié du fromage italien et du basilic à la sauce. Salez et poivrez. Servez les penne sur la roquette. Garnissez le tout du reste de fromage italien et de basilic.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (917 g)	% AR
ÉNERGIE	57 kcal	526 kcal	26 %
PROTÉINES	3 g	26 g	51 %
GLUCIDES	9 g	87 g	33 %
SUCRES	3 g	28 g	31 %
LIPIDES	2 g	22 g	31 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	10 g	52 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	21 g	84 %
SODIUM	141 mg	1293 mg	54 %