



GRATIN D'AUBERGINE MOZZARELLA

 1 portion

INGRÉDIENTS

- 1/2 unité petite d'aubergine, crue [90 g]
- 1/2 boîte moyenne de tomate, pelée, appertisée, égouttée [120 g]
- 5 grammes de basilic, frais
- 1/4 gousse d'ail, cru [2 g]
- 75 grammes de boeuf haché
- 40 grammes de fromage de chèvre bûche
- 30 grammes de mozzarella au lait de vache
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra [4 g]

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Coupez les aubergines en rondelles fines. Faites-les sauter dans une sauteuse avec un peu d'huile, pendant 5 à 10 mn. Disposez-les sur un plat. Hachez le basilic et l'ail. Versez 1 càs d'huile d'olive dans une casserole. Ajoutez la gousse d'ail, laissez dorer à feu doux pendant 3 mn. Ajoutez le bœuf haché. Faites cuire à feu vif pendant 5 mn, en remuant. Ajoutez les tomates concassées, du sel, du poivre, le basilic, et laissez mijoter pendant 10 mn. Préchauffez le four sur 180°. Egouttez la mozzarella et coupez-la en tranches. Etalez un tiers des tranches d'aubergines dans un plat à gratin. Couvrez avec la moitié du bœuf à la tomate et du fromage de chèvre émietté. Renouvelez l'opération en terminant par une couche d'aubergines. • Ajoutez les tranches de mozzarella. Faites cuire 25 mn au four.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [352 g]	% AR
ÉNERGIE	120 kcal	423 kcal	21 %
PROTÉINES	9 g	32 g	65 %
GLUCIDES	1 g	5 g	2 %
SUCRES	1 g	4 g	5 %
LIPIDES	9 g	31 g	45 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	11 g	53 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	4 g	15 %
SODIUM	131 mg	461 mg	19 %