

**GRATIN D'AUBERGINES TOMATES MOZZARELLA**

🕒 40 minutes

🕒 2 heures et 40 minutes

🍴 4 portions

INGRÉDIENTS

- 450 grammes de blancs de dinde hachés
- 650 grammes d'aubergine cru
- 115 grammes d'oignon cru
- 2 gousses d'ail, cru (12 g)
- 1 cuillère à soupe de persil, frais (5 g)
- 5 cuillères à soupe de basilic, frais
- cerfeuil
- 1 sachet moyen de mozzarella au lait de vache (125 g)
- 400 grammes de tomate pelée concassée en boîte
- 2 cuillères à soupe moyennes d'huile d'olive vierge extra (20 g)
- 200 ml de vin rouge
- 140 grammes de pâtes sèches, au blé complet, crues, type macaronis

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Pelez les aubergines, coupez-les en deux dans le sens de la longueur puis en fines rondelles. Saupoudrez-les de sel et laissez-les dégorger dans une passoire pendant une heure puis rincez-les et séchez-les avec du papier absorbant.
- 2° Préchauffez le four à 200°C (th 6-7).
- 3° Faites chauffer la moitié de l'huile d'olive dans une sauteuse pour y faire revenir les aubergines pendant 10 minutes environ. Déposez-les sur un papier absorbant pour qu'elles s'égouttent. Ajoutez le reste d'huile dans la poêle et faites revenir la dinde hachée jusqu'à ce qu'elle soit cuite. Assaisonnez avec du sel et du poivre.
- 4° Ajoutez l'oignon et l'ail pelés et hachés, les tomates et le mélange d'herbes. Versez le vin, portez à ébullition. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire. Baissez le feu et laissez réduire 15 minutes. Pendant ce temps, faites cuire les pâtes selon les indications du paquet et égouttez-les.
- 5° Garnissez le fond d'un plat à gratin avec une couche de préparation à la tomate. Recouvrez avec la moitié des aubergines, des pâtes et du basilic. Ajoutez la mozzarella coupée en tranches. Renouvelez l'opération en terminant par les aubergines. Faites cuire 30 minutes à four chaud. Servez dans le plat de cuisson.
- 6° © 180 recettes WeightWatchers® saines et gourmandes de l'apéritif au dessert

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (534 g)	% AR
ÉNERGIE	90 kcal	478 kcal	24 %
PROTÉINES	8 g	40 g	81 %
GLUCIDES	7 g	36 g	14 %
SUCRES	0 g	2 g	2 %
LIPIDES	2 g	13 g	19 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	5 g	24 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	8 g	33 %
SODIUM	32 mg	173 mg	7 %