

BRUSCHETTA AUBERGINES CHÈVRE

 4 portions

INGRÉDIENTS

- 4 petites tranches épaisses de pain complet ou intégral (à la farine T150) [240 g]
- 200 grammes d'aubergine cru
- 1 portion moyenne de tomate, crue [100 g]
- 1/2 unité moyenne de fromage de chèvre bûche [80 g]
- 1 gousse d'ail, cru [6 g]
- 4 grammes de basilic, frais
- 4 tranches moyennes de jambon cru [120 g]
- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile d'olive vierge extra [10 g]

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Lavez les aubergines et coupez-les en tranches épaisses. Salez les tranches des 2 côtés et faites-les dégorger pendant 2 min environ. Essuyez-les ensuite avec du papier absorbant et faites-les revenir dans une poêle avec un peu d'huile d'olive. Coupez les tomates en petits dés. Frottez ensuite les tranches de pain avec l'ail et ajoutez-y quelques gouttes d'huile d'olive. Prenez une tranche de pain, posez 2 tranches d'aubergine puis les dés tomates, le chèvre et les lamelles de jambon crus. Faites cuire au four à 180°C 10 minutes environ. Servez avec le basilic.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [190 g]	% AR
ÉNERGIE	164 kcal	311 kcal	16 %
PROTÉINES	9 g	18 g	36 %
GLUCIDES	15 g	29 g	11 %
SUCRES	1 g	2 g	2 %
LIPIDES	7 g	12 g	18 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	5 g	27 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	6 g	24 %
SODIUM	564 mg	1071 mg	45 %