



PARMIGIANA D'AUBERGINE

Repas léger, savoureux qui peut être accompagné d'un féculent (riz, pommes de terre, pâtes) ou sans féculent donc léger pour le soir. En rajoutant une salade en entrée, on augmente les fibres alimentaires.

 20 minutes 1 heure et 30 minutes 6 portions

INGRÉDIENTS

- 1000 grammes d'aubergines crues, coupées en longueur de 1,5 cm
- 150 grammes de parmesan
- 150 grammes d'oignon, cru
- 2 gousses d'ail, cru (12 g)
- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile d'olive vierge extra (10 g)
- 700 grammes de tomate, coulis, appertisé (purée de tomates mi-réduite à 11%) **ou** 700 grammes de tomate, crue
- 1 branche de thym frais **ou** 2 grammes de thym, séché
- 20 grammes de basilic, frais **ou** 2 grammes de basilic, séché
- 1/2 cc de sel à ajuster selon ses goûts

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffez le four à 200°C. Tapiser une plaque de four de papier cuisson, y répartir les lamelles d'aubergine, puis enfourner et cuire 30 minutes à 200°C en les retournant à mi-cuisson.
- 2° Mettre le parmesan dans un robot et le râper. Transvaser dans un récipient et réserver.
- 3° Hâcher les oignons et l'ail dans le robot, puis les faire revenir dans une casserole avec l'huile d'olive environ 5 min.
- 4° Rajouter les tomates crues, le basilic, le thym, le sel et cuire durant 20 min. Si vous utilisez du coulis ou une conserve, le temps se réduit à 5 min.
- 5° Napper le fond d'un plat à gratin d'un peu de sauce tomate, couvrir de parmesan, puis de lamelles d'aubergine. Renouveler l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients en terminant par une couche de sauce saupoudrée de parmesan râpé. Enfouir et cuire 15 minutes à 200°C. Servir chaud.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (340 g)	% AR
ÉNERGIE	49 kcal	167 kcal	8 %
LIPIDES	3 g	10 g	16 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	6 g	28 %
CHOLESTÉROL	7 mg	24 mg	8 %
SODIUM	142 mg	481 mg	20 %
GLUCIDES	4 g	12 g	4 %
SUCRES	2 g	6 g	—
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	7 g	30 %
PROTÉINES	3 g	12 g	—