



SALADE TIÈDE D'AUBERGINES

Une délicieuse salade de légumes, idéale avec du boulgour et de l'agneau.

 10 minutes 25 minutes 2 portions

INGRÉDIENTS

- 1 grosse aubergine, crue (330 g)
- 10 grammes de câpres, au vinaigre
- 2 grosses tomate, crue (300 g)
- 2 cuillères à soupe de persil, frais (10 g)
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive vierge extra (10 g)
- 1 gros oignon rouge, (205 g)
- 5 grammes de vinaigre balsamique

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Découpez les aubergines en petits cubes, hachez les câpres, coupez les tomates en dés, ciselez le persil, émincez l'oignon rouge.
- 2° Faites chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive. Ajoutez les aubergines et faites-les revenir 10 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres et bien dorées.
- 3° Ajoutez l'oignon rouge, les câpres, les tomates, le persil et le vinaigre puis mélangez soigneusement.
- 4° Retirez la poêle du feu et laissez refroidir 10 minutes avant de servir.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (308 g)	% AR
ÉNERGIE	26 kcal	79 kcal	4 %
PROTÉINES	1 g	3 g	6 %
GLUCIDES	3 g	8 g	3 %
SUCRES	2 g	8 g	8 %
LIPIDES	2 g	6 g	8 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	1 g	5 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	6 g	24 %
SODIUM	30 mg	93 mg	4 %