GÂTEAUX D’AUBERGINES A LA BOLOGNAISE

Vendredi 16 Février 2018

Pour changer des spaghettis bolognaise

Gâteaux d’aubergines à la bolognaise pour 2 personnes et 7pp-7 sp par part

-200 g de viande hachée de bœuf 5 %*

-200 g de tranches d’aubergines grillées surgelées*

-1 boite de tomates concassées*

-1 oignon*

-10 g de parmesan râpé

-2 cuillerées à café d’huile d’olive

-1 cuillerée à café d’épices italiennes (Thiriet ou Ducros)

-sel poivre

Décongeler les aubergines et bien les éponger dans du papier absorbant

Dans une poêle huilée chaude, faire revenir l’oignon émincé à feu doux pendant 3 minutes puis rajouter le bœuf et les tomates concassées. Poursuivre la cuisson 10 minutes. Assaisonner : sel poivre épices

Préchauffer le four 180 °

Tapisser 2 petits plats de tranches d’aubergines légèrement assaisonnées et remplir de la préparation précédente

Rabattre les tranches, saupoudrer de parmesan et enfourner 15 à 20 minutes

Servir bien chaud

En été, faire cette recette avec des aubergines et des tomates fraiches de saison mais les produits congelés permettent l'hiver de varier les repas

Pour le repas : potage brocolis courgette (0pp- 0 sp) – gâteau d'aubergines à la bolognaise (7pp- 7 sp) -120 g de petits pois (2pp- 0 spl) -1flan maison (2pp- 2 sp) – 1 poire (0pp- 0 sp). Total : 11pp- 9 spl

Je vous souhaite une très bonne journée

Lilou3158 (blog : cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés