

# COMPOTÉE D'AUBERGINES AU QUINOA

Mercredi 14 Juin 2017

Les aubergines : des pompes à huile ! Mais grâce à mes nouvelles poêles dures comme de la pierre, très peu d'huile pour cuisiner



Compotée d'aubergines au quinoa pour 2 personnes et 5pp-6 sp par part

- 2 tranches de jambon dégraissé \*
- 2 petites aubergines \*
- 60 g de spaghetti de quinoa cru\*
- 2 cuillères à café d'huile d'olive
- persil \*
- sel poivre

Couper les aubergines en cubes et les faire compoter à petit feu et à couvert avec 2 c à c d'huile dans une poêle à fond épais pendant 20 minutes .Assaisonner .Remuer de temps en temps et rajouter un filet d'eau si nécessaire

Au bout de 15 minutes, cuire le quinoa suivant la notice ( 6 minutes ), l'égoutter et le verser dans la poêle avec le jambon coupé en lanières .Bien mélanger et poursuivre la cuisson 3 minutes

Rectifier l'assaisonnement et saupoudrer de persil ciselé

Une manière de manger des aubergines bien moelleuses sans

culpabilité

Pour le repas : salade de céleri rave à la crème 4 % (50 g) + moutarde (1pp- 2 sp) –compotée d'aubergines au quinoa (5pp- 6 sp)- 1 yaourt 0 % 100 g Saint Malo (1pp- 1 sp). Total : 7pp- 9 sp

Très bon mercredi