

AUBERGINE A L'ITALIENNE

Vendredi 30 Avril 2021

L'aubergine est un légume pauvre en calories (30 ,35 calories pour 100 g) mais elle aime l'huile alors voici une des façons de la cuisiner le plus légèrement possible.

Aubergine à l'italienne pour 2 personnes et 2 sp vert bleu violet ☐☐☐ par $\frac{1}{2}$ aubergine

- 1 aubergine longue *
- 1 cuillerée à café d'huile d'olive par $\frac{1}{2}$ aubergine
- 10 g de parmesan râpé par $\frac{1}{2}$ aubergine
- 2 cuillerées à café d'épices italiennes
- 2 cuillerées à café de persillade*
- sel poivre blanc

Passer l'aubergine sous l'eau froide, l'essuyer et la couper en 2 dans le sens de la longueur.

Poser chaque $\frac{1}{2}$ aubergine face chair dans le panier de la cocotte – minute et les cuire à la vapeur 3 minutes.

Les sortir et les éponger sur du papier absorbant. Les laisser tiédir.

Préchauffer le four 180° (th 6)

Déposer chaque $\frac{1}{2}$ aubergine dans un plat individuel allant au four.

Taillader légèrement la chair de l'aubergine, assaisonner sel poivre et napper chaque $\frac{1}{2}$ aubergine d'1 c à c d'huile d'olive.

Saupoudrer de parmesan ,1 c à c par $\frac{1}{2}$ aubergine et finir par

les épices italiennes et la persillade.



Enfourner 20 minutes.



Servir sans attendre.

La chair de l'aubergine est moelleuse et fondante pour un apport très limité d'huile.

Si vous prenez de petites aubergines, comptez 2 minutes de cuisson vapeur à la cocotte-minute.

La cuisson dans un cuiseur vapeur est plus longue, une quinzaine de minutes pour des $\frac{1}{2}$ aubergines.

J'ai calculé les sp par $\frac{1}{2}$ aubergine ce qui me semble le plus juste : 0 sp pour l'aubergine, 1 sp pour 1 c à c d'huile d'olive et quelques gouttes pour le fond du plat prise sur la c à c d'huile et 1 sp pour 10 g de parmesan râpé

Pour le repas : radis roses à la croque au sel avec 50 g de pain noir 100% seigle complet tartiné avec 1 fromage frais ail et fines herbes 0% (3 sp vert □ -3 sp bleu□-0 spv violet□) -75 g de côtelettes d'agneau dans le filet, grillées sans MG (5 sp

vert bleu violet (300g) -1/2 aubergine à l'italienne (2 sp vert
bleu violet (300g) -1 yaourt chèvre 0% (2 sp vert -0 spl
bleu-0 spv violet). Total : 12 sp vert -10 spl bleu - 7
spv violet

Très bonne journée à vous toutes et tous

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés