

AUBERGINE GRATINÉE

Mardi 26 Octobre 2021

Léger et rassasiant à la fois :

*Aubergine gratinée pour 2 personnes et 3 sp vert -2 spl
bleu -2 spv violet par part*

- 1 belle aubergine bien ferme**
- 2 tranches de jambon de dinde**
- 4 fromages frais 0% ail et persil*
- 10 g de parmesan râpé*
- persillade**
- sel fin*
- 1 cuillerée à café d'huile d'olive*

Couper l'aubergine en 2, poser dans le panier vapeur chaque $\frac{1}{2}$ aubergine côté chair face à l'eau de la cuve de la cocotte-minute et cuire à la vapeur 3 minutes.

Laisser refroidir côté chair sur du papier absorbant puis inciser légèrement la chair en faisant un quadrillage.

Préchauffer le four 180° (th6)

Huiler au pinceau deux plats allant au four.

Saler et étaler le fromage frais sur chaque portion d'aubergine.

Recouvrir de jambon de dinde mixé et saupoudrer de parmesan et de persillade.

Poser chaque portion dans les plats huilés.



Enfourner 15 minutes.

Servir dès la sortie du four.



La cuisson de l'aubergine à la vapeur dépend de son épaisseur, entre 2 à 3 minutes mais pas plus en général.

Ne saler pas trop, les fromages et le jambon le sont déjà.

Pour le repas du soir : potage cresson pommes de terre à la crème allégée 4% (3 sp vert □-3 sp bleu□-1 spv violet□) -1/2 aubergine gratinée (3 sp vert□-2 spl bleu□-2 spv violet□) -100 g de skyr0% (1 sp vert □-0 spl bleu□-0 spv violet□). Total : 7 sp vert □- 5 spl bleu□-3 spv violet □

Très bonne journée

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés