

# 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 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 □□□) -1/2 aubergine à l'italienne (2 sp vert*

bleu violet ( ) -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**