AUBERGINES EN BÉCHAMEL

Jeudi 20 mars 2025

Une autre manière de servir les aubergines.

Aubergines en béchamel pour 2 personnes et 7 sp vert – 4 spl bleu – 4 spv violet – 4 psp par part

*-2 petites aubergines violettes**

*-2 œufs durs**

-60 g de ricotta

-160 ml de lait écrémé

-1 cuillerée à soupe de maïzena

-5 g de beurre à 41%

-sel fin poivre blanc

-muscade

Couper les pédoncules des aubergines et les trancher en deux dans le sens de la longueur.

Strier la chair des aubergines et les mettre dans le panier de la cocotte-minute (chair contre la grille du panier). Les cuire 3 minutes à la vapeur.

Sortir les aubergines et avec une grosse cuillère, récupérer la chair de chaque demi aubergine.

Beurrer un plat allant au four et déposer la chair d'aubergine assaisonnée (sel fin poivre).

Recouvrir de ricotta.

Écailler les œufs durs, les couper en deux et poser chaque

demi-œuf sur chaque portion de chair d'aubergine.

Préparer la béchamel : diluer la maïzena dans le lait froid puis chauffer en remuant sans cesse jusqu'à épaississement. Assaisonner (sel poivre muscade)

Verser la béchamel sur la préparation précédente et enfourner dans le four préchauffé 180° (th 6) pendant 15 à 20 minutes.

Servir bien chaud.

L’indice glycémique de cette recette est bas.

Pour le repas : potage cresson pommes de terre à la crème allégée (3 sp vert – 3 sp bleu – 1 spv violet – 1 psp) – aubergines en béchamel (7 sp vert – 4 spl bleu – 4 spv violet – 4 psp) – compote pomme poire sans sucre ajouté (0 sp vert bleu violet-0 psp) – 1 biscuit sec (1 sp vert bleu violet – 1psp). Total : 11 sp vert – 8 spl bleu – 6 spv violet – 6 psp

Très bonne journée.

Lilou 3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés