

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-6spb-3spv 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

Avec du jambon de dinde ,comptez 6sp-5spl-2spv

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