

# 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**