

Aubergine/ Tomates séchées

Plat chaud



Note : 1

Portions :4 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :35 min

Temps de cuisson/repos :25 min

Calories par portion : 278.75 Kcal

Charge glycémique par portion: -1

Les ingrédients

- 5.0 cs Sel
- 2.0 u Aubergine
- 150.0 gr Feta
- 200.0 gr Tomate sechée
- 50.0 gr Persil
- 3.0 cs Huile d'Olive

Préchauffer le four à 180°C (thermostat 7)

Préparation des légumes :

Laver et couper des tranches dans la longueur de l'aubergine, épaisseur : 2cm

Les saler sur les deux faces et les laisser égoutter pendant au moins 30 minutes.

Puis les éponger au maximum avec du papier absorbant et les faire griller dans une poêle ou au four.

Mixer les tomates séchées avec le persil, feta (fromage frais de brebis) et l'huile des tomates afin d'obtenir une pâte homogène.

Cuisson:

Dans un plat à gratin huilé, recomposer l'aubergine en alternant les couches (aubergine/ pâte de tomates séchées)

Puis recouvrir de lamelle feta ou de mozzarella.

Cuire pendant 30 minutes.

Présentation :

A proposer avec un riz blanc et de l'agneau.