

Gratin d'aubergines

Plat chaud



Note : 1

Portions :4 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :30 min

Temps de cuisson/repos :30 min

Calories par portion : 288.5 Kcal

Charge glycémique par portion: 0.8

Les ingrédients

- 2.0 u Aubergine
- 1.0 u gousse ail
- 4.0 cs Huile d'Olive
- 2.0 u Mozzarella
- 1.0 u Oignon
- 1.0 p Poivre
- 1.0 p Romarin
- 1.0 p Sel
- 1.0 p Thym
- 400.0 gr Tomate pelée

Préchauffer le four à 210°C

Préparation de la sauce tomate

Épluchez l'oignon et coupez le finement. Faire de même avec l'ail

Dans une casserole, faire chauffer 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, y faire dorer l'oignon et l'ail. Y ajouter les tomates pelées, le sel, le poivre, le thym et le romarin.

Préparation des aubergines

Lavez les aubergines, les couper dans la longueur pour faire des tranches. Dans une poêle, mettre l'huile d'olive restant et faire dorer les tranches d'aubergine.

Cuisson

Dans un plat allant au four, mettre successivement une couche d'aubergine et de tomate. Finir par des

tranches de mozzarella.

Enfournez pendant 30 minutes à 210°C.

Présentation

A proposer avec du riz et une viande grillée.