

Gratin d'aubergines au parmesan

Plat chaud



Note : 1

Portions :8 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :45 min

Temps de cuisson/repos :30 min

Calories par portion : 106.5 Kcal

Charge glycémique par portion: 0.715

Les ingrédients

- 2.0 u Aubergine
- 2.0 u Tomate
- 200.0 gr Sauce Tomate
- 2.0 u Echalote
- 1.0 u gousse ail
- 1.0 p Sel
- 1.0 p Poivre
- 1.0 cc Thym
- 1.0 cc Romarin
- 50.0 gr Parmesan
- 50.0 gr Gruyère rapé
- 1.0 cs Huile d'Olive

Préparation

Hachez les échalotes, l'ail et faites les revenir dans un filet d'huile d'olive. Puis ajoutez les aubergines coupés en petits dés (1cm de coté). Salez et poivrez à votre convenance. Faites cuire à feu doux, pendant 20minutes, en remuant régulièrement et en ajoutant un peu d'eau sinon nécessaire.

Épluchez les tomates et les épépiner puis les mélanger à la sauce tomate, et ajoutez les herbes de Provence. Ajoutez cette sauce tomate aux aubergines, puis saupoudrez de parmesan, et bien mélanger.

Préchauffer le four à 210°C (Th 7-8).

Dans un plat à gratin, mettre le tout et recouvrir d'une couche de gruyère râpé.

Cuisson

Faites gratiner 30 à 40 minutes à 210°C (Th7-8)

Présentation

Servir chaud accompagné de cotes d'agneaux grillées.