

Salade de poivrons et d'aubergine

Plat froid



Note : 1

Portions :4 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :20 min

Temps de cuisson/repos :50 min

Calories par portion : 147.25 Kcal

Charge glycémique par portion: 0.85

Les ingrédients

- 1.0 u Poivron rouge
- 1.0 u Poivron jaune
- 1.0 u Aubergine
- 2.0 u Oignon rouge
- 2.0 cs Vinaigre
- 5.0 cs Huile d'Olive

Préchauffez le four à 210°C (Th7)

Huilez légèrement un plat allant au four.

Préparation des légumes

Épluchez les oignons, lavez et essuyez les poivrons et aubergine. Laissez-les entiers. Mettez tous les légumes dans le plat huilé.

Cuisson

Enfourner pendant 50min.

Puis retirer le plat du four et laissez tiédir les légumes.

Pelez et épépinez les poivrons et coupez en lamelles les oignons et aubergine.

Présentation

Mettez tous les légumes préparés et encore tièdes dans un plat. Assaisonnez les, arrosez d'huile et de vinaigre. Mélangez bien et servez à température ambiante avec des grillades.