

Aubergine à la parmigiana

INSTRUCTIONS : pour 4 personnes en accompagnement d'une viande (ou autre) et d'une source de féculent. Ce plat est très chouette à faire et la seule chose qui prend vraiment du temps c'est de faire dégorger les aubergines.

Comment faire ? Découpez des lamelles et disposez-les sur une feuille d'essuie-tout. Salez les tranches et recouvrez-les d'essuie tout. Comptez 10 minutes.



Lucie Flament
Diététicienne

Instructions

1. Lavez et découpez vos aubergines en lamelles. Dégorgez-les (voir plus haut pour l'astuce).
2. Pendant ce temps, découpez en petits morceaux l'oignon et l'ail et faites-les revenir dans l'huile d'olive. Rajoutez les tomates concassées, du sel, du poivre et de l'origan.
C'est à ce moment là que vous ajoutez le bicarbonate de soude alimentaire.
3. Pendant la sauce chauffée à feu doux, vous allez pouvoir cuire les aubergines au four (chaleur tournante 180°) 10 minutes de chaque côté.
4. Dans un grand plat, mettez un fond de votre sauce puis les aubergines, de la sauce, des feuilles de basilic, de l'origan et ainsi de suite pour finir avec aubergine, sauce, origan, basilic et le parmesan.
5. Enfournez pendant 30 minutes à 200° sur chaleur tournante.
6. Il n'y a plus qu'à savourer !

Liste des courses

Ingrédients	Quantité
Aubergines	3
Tomates en cubes	4
Oignon	1
Gousses d'ail	2
Huile d'olive	1 càs
Parmesan râpé	30g
Feuilles de basilic frais	
Epices : sel, poivre et origan	