



Aubergine au four et casarecce

préparées avec de la tomate, du fromage vieux et accompagnées d'une salade

VÉGÉ 45 min. • À consommer dans les 5 jours



VÉGÉ



Aubergine



Tomate



Gousse d'ail



Passata de tomates



Fromage vieux râpé



Casarecce



Mâche roquette et frisée



Basilic frais

Ingrédients de base

Huile d'olive, vinaigre balsamique noir, sucre, huile d'olive vierge extra, vinaigre balsamique blanc, poivre et sel

Bien commencer

N'oubliez pas de bien laver et essuyer les légumes et fruits frais avant de commencer à cuisiner.

Ustensiles

Casserole avec couvercle, plat à four, bol, poêle, saladier

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Aubergine* (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Tomate (pc)	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Passata de tomates (g)	150	300	400	600	700	900
Fromage vieux râpé* (g 7)	40	75	100	125	175	200
Casarecce (g 1) 17) 20)	90	180	270	360	450	540
Mâche, roquette et frisée* (g)	40	80	120	160	200	240
Basilic frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15

À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique noir (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sucre (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique blanc (cc)	½	1	1½	2	2½	3

Poivre et sel Au goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3228/772	568/136
Lipides total (g)	33	6
Dont saturés (g)	11,5	2
Glucides (g)	88	15
Dont sucres (g)	21,9	3,9
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	26	5
Sel (g)	1,4	0,2

Allergènes :

1) Céréales contenant du gluten 7) Lactose

Peut contenir des traces de : 17) (Eufs 20) Soja

Contact

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.



1. Préparer

Préchauffez le four à 220 degrés. Coupez l'**aubergine** en tranches de ½ cm dans le sens de la longueur. Coupez également la **tomate** en tranches de ½ cm. Émincez ou écrasez l'**ail**.



4. Enfourner

Graissez le plat à four avec le reste d'huile d'olive. Versez une fine couche de sauce dans le plat à four. Recouvrez-la de tranches d'**aubergine**. Disposez ensuite une couche de **tomate** par-dessus. Répétez ces opérations jusqu'à épuiser les ingrédients, en terminant par une couche de sauce. Parsemez le gratin de **fromage vieux râpé** et enfournez 20 à 25 minutes.



2. Cuire l'aubergine

Arrosez l'**aubergine** de la moitié de l'huile d'olive. Dans une poêle, faites chauffer ½ cs d'huile d'olive à feu moyen-vif et faites revenir l'**ail**. Réservez-le. Dans la même poêle, faites cuire l'**aubergine** 4 à 5 minutes de chaque côté à feu moyen-vif (voir CONSEIL). Salez et poivrez.

CONSEIL : Si vous avez un grill, vous pouvez l'utiliser pour griller les tranches d'aubergine plutôt que de les cuire à la poêle : elles seront alors joliment marquées.



5. Préparer la salade

Pendant ce temps, portez une grande quantité d'eau à ébullition dans la casserole et faites-y cuire les **casarecce** 10 à 12 minutes à couvert. Ensuite, égouttez et ajoutez un peu d'huile d'olive si vous le souhaitez. Pendant ce temps, préparez une vinaigrette dans le saladier en mélangeant l'huile d'olive vierge extra, le vinaigre balsamique blanc ainsi que du poivre et du sel. Mélangez-la à la **mâche, la roquette et la frisée**. Ciselez les feuilles de **basilic** en fines lanières.



3. Préparer la sauce

Pendant ce temps, mélangez la **passata de tomates**, l'**ail**, le vinaigre balsamique noir, le sucre ainsi que du sel et du poivre.



6. Servir

Servez les **casarecce** sur les assiettes et disposez l'**aubergine** gratinée par-dessus. Garnissez le plat du **basilic frais** ciselé. Accompagnez le tout de la salade.

LE SAVIEZ-VOUS ? Les légumes en conserve contiennent environ autant d'éléments nutritifs que les frais ! Ce plat contient donc plus de 350 g de légumes par personne.

Bon appétit !