

PLATS DIETETIQUES

CASSOLETTE D'AUBERGINES A LA SAUCE TOMATE (*source journal des femmes*)

INGREDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 500 g d'aubergines
- 1 boîte de tomates concassées (400 g)
- 5 gousses d'ail
- 1 càc de bouillon de légumes en poudre
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 càc de concentré de tomate
- 40g de parmesan (facultatif)
- 1/4 de cuillère à café de cannelle en poudre
- 1/4 de cuillère à café de piment en poudre (facultatif)
- Sel, poivre du moulin



PREPARATION

Laver les aubergines, les essuyer, les couper en fines rondelles, les saler et les faire dégorger dans une passoire pendant 30 minutes. Eplucher les gousses d'ail et les couper en rondelles. Essuyer les aubergines. Chauffer 1 cuillère à soupe d'huile dans une grande poêle et y faire revenir les rondelles d'aubergines, à feu moyen, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Les éponger sur du papier absorbant.

Préchauffer le four à 180°C.

Faire revenir l'ail dans 1 cuillère à soupe d'huile, ajouter 1 càc de bouillon de légumes, 10 cl d'eau, 1 càc de concentré de tomate et les tomates avec leur jus. Saler, poivrer, assaisonner avec la cannelle et le piment. Laisser mijoter 30 minutes et selon votre goût, rectifier l'assaisonnement.

Disposer les aubergines et la sauce tomate dans un plat à gratin (ou des cassolettes) en alternant les aubergines et la sauce tomate, parsemer de parmesan si besoin et faire cuire au four pendant 20 minutes. Servir aussitôt.

	Energie (kcal)	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
	137	7	8	12

Equivalence = 1 càs de matières grasses + 1 portion de légumes