

Gratin d'aubergines



4 personnes



Moyen



Préparation 40 mn



Cuisson 60 mn



Ingrédients

- ✓ 800 g d'aubergine
- ✓ Feuilles de basilic
- ✓ 1 gousse d'ail
- ✓ 1 oignon rouge
- ✓ 8 petites tomates
- ✓ 1 c. à soupe d'herbes de Provence
- ✓ 400 g de sauce tomate
- ✓ 1 c. à soupe de vinaigre balsamique
- ✓ 3-4 tranches de **Pain tranché Loprofin**
- ✓ 25 g de fromage hypoprotidique
- ✓ 3 c. à soupe d'huile d'olive
- ✓ Sel et poivre

Pain à l'ail :

- ✓ 3 tranches de **Pain tranché Loprofin**
- ✓ 2 c. à soupe de beurre fondu
- ✓ 2 gousses d'ail hachées
- ✓ 1 c. à soupe de persil

Préparation

Préchauffer le four à 180°C. Couper les aubergines en rondelles et les étaler dans un grand plat allant au four. Verser un filet d'huile d'olive, saler, poivrer et ajouter une poignée de feuilles de basilic. Cuire 20 minutes au four.

Sauce tomate : Verser un peu d'huile d'olive dans une poêle, puis ajouter une gousse d'ail et un oignon rouge hachés. Rajouter les tomates coupées en morceaux, les herbes de Provence, puis la sauce tomate et le vinaigre balsamique. Saler, poivrer et laisser mijoter en remuant.

Finitions : Dans un plat à gratin, mettre une couche d'aubergines grillées puis recouvrir de sauce tomate. Recommencer l'opération en alternant aubergine et sauce tomate en finissant par la sauce. Emietter les tranches de **Pain Loprofin** et les saupoudrer par-dessus la sauce tomate. Recouvrir ensuite de fromage hypoprotidique. Pour finir verser une cuillère à soupe d'huile d'olive, saler, poivrer et rajouter quelques feuilles de basilic. Cuire le tout 30 minutes à 180°C.

Pain à l'ail : Mélanger le beurre fondu avec 2 gousses d'ail hachées, le persil et du poivre. Verser le mélange sur les tranches de **Pain Loprofin**. Faire cuire 10 minutes à 180°C.

ASTUCE Toque Chef :

Servir avec une salade verte croquante.

| Pour une portion | Valeur énergétique | EP | PHE | VAL | MET | LEU | LYS | TYR |
|------------------|--------------------|--------|-------------|---------|---------|---------|---------|--------|
| | 321 kcal | 5,64 g | 178 mg | 201 mg | 49 mg | 255 mg | 227 mg | 118 mg |
| | | | 8 4/5 parts | 8 parts | 5 parts | 5 parts | 9 parts | - |

Attention ces valeurs ne prennent pas en compte les ingrédients de l'Astuce Toque Chef.

Plats

Loprofin