Aubergines gratinées et purée de patate douce

accompagnées de poivron rouge, garni de ciboulette fraîche

FAMILIALE

FAMILIALE VÉGÉ 40 min. • À consommer dans les 5 jours

Aubergine

Gousse d'ail

Paprika en poudre

Fromage de chèvre râpé

Patate douce

Ciboulette fraîche

Poivron rouge

Ingrédients de base

Huile d'olive, beurre, lait, huile d'olive vierge extra, 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, poêle, petit bol, plaque de cuisson, papier sulfurisé, presse-purée

1 à 6 Personnes ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Aubergine* (pc)	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Paprika en poudre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Fromage de chèvre râpé* (g) **3) 7)**	50	100	150	200	250	300
Patate douce (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Ciboulette raîche* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Poivron rouge* (pc)	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	2	4	6	8	10	12
Beurre (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Lait	Filet					
Huile d'olive vierge extra	À votre goût					
Poivre et sel	À votre goût					

** Conserver au réfrigérateur*

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3485 /833	489 /117
Lipides total (g)	47	7
Dont saturés (g)	19,2	2,7
Glucides (g)	77	11
Dont sucres (g)	28,5	4,0
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	19	3
Sel (g)	1,2	0,2

Allergènes :

3) Œufs **7)** Lait/Lactose

LE SAVIEZ-VOUS ? *Ce plat contient plus de vitamine C que la quantité journalière recommandée. Il contient aussi 50 % de la quantité en calcium recommandée et est riche en fibres, grâce à la patate douce notamment. Les 300 g de patates douces de ce plat vous apportent presque 25 % de la quantité journalière en fibres recommandée.*

Contact

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

1. Couper l'aubergine

Préchauffez le four à 200 degrés. Pour les **patates douces**, portez une grande quantité d'eau à ébullition. Coupez les **aubergines** en deux dans le sens de la longueur, puis en demi-rondelles de ½ cm. Disposez-les sur la plaque recouverte de papier sulfurisé.

CONSEIL : *Si vous en avez le temps, saupoudrez généreusement les tranches d'aubergine de sel. Celui-ci absorbant l'eau, elles se ramolliront plus vite. Laissez-les dégorger un peu.*

2. Cuire l'aubergine

Émincez ou écrasez l'**ail**. Dans le petit bol, mélangez 1 ½ cs d'huile d'olive par personne, le **paprika en poudre**, l'**ail** ainsi que du sel et du poivre. Badigeonnez les **aubergines** d'huile épicée. Parsemez les rondelles d'**aubergine** de **chèvre** puis enfournez-les 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient cuites.

CONSEIL : *Si vous avez saupoudré les aubergines de sel, essuyez le sel avant la cuisson. Si elles s'assèchent trop rapidement, arrosez-les d'un peu plus d'huile.*

3. Cuire les patatas douces

Pendant ce temps, pesez les **patates douces**, épluchez-les et coupez-les en gros morceaux. Faites-les cuire 10 minutes à couvert. Égouttez et réservez sans couvercle.

4. Couper

Pendant ce temps, ciselez la **ciboulette**. Coupez le **poivron rouge** en lamelles. Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la poêle et faites revenir le poivron 7 à 9 minutes à feu moyen. Salez et poivrez.

5. Préparer la purée

Écrasez les **patates douces** au presse-purée pour en faire une purée épaisse. Incorporez la moitié de la **ciboulette** et le beurre. Salez et poivrez. Ajoutez éventuellement un filet de lait pour rendre l'ensemble plus onctueux.

6. Servir

Servez la purée de **patates douces** sur les assiettes et accompagnez-la du gratin d'**aubergine** et des lamelles de **poivron**. Garnissez le tout du reste de **ciboulette**. Arrosez d'un filet d'huile d'olive vierge extra si vous le souhaitez,

Bon appétit !