



PURÉE DE PATATES DOUCES ET AUBERGINE GRATINÉE

Avec du fromage de chèvre et de la ciboulette



Aubergine ✨



Fromage de chèvre en coupeaux ✨



Patate douce




Ciboulette fraîche ✨



Poivron rouge ✨

 Total : 25-30 min.

 Calorie-focus

 Facile

 Végé

 À manger dans les 5 jours

 Famille

L'aubergine absorbe l'huile d'olive comme une éponge : plus vous l'arrosez, plus elle sera moelleuse ! Faites donc à votre goût. Vous pouvez également éplucher l'aubergine si vous n'aimez pas la texture avec la peau.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle, plaque recouverte de papier sulfurisé et presse-purée.

Recette de **purée de patates douces et aubergine gratinée** : c'est parti !



1 COUPER L'AUBERGINE

Préchauffez le four à 200 degrés. Dans la casserole, portez une grande quantité d'eau à ébullition, à couvert, pour les patates douces. Dans le sens de la longueur, coupez l'**aubergine** en tranches de ½ cm et disposez-les sur la plaque recouverte de papier sulfurisé. Arrosez-les d'huile d'olive, puis salez et poivrez.



2 CUIRE L'AUBERGINE

Parsemez la moitié du **chèvre** sur les **aubergines**, puis enfournez 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres ★.

★ **CONSEIL** : Le fait de saupoudrer les aubergines de sel leur permet de ramollir plus vite dans le four. Si elles s'assèchent trop rapidement, ajoutez un peu d'huile d'olive.



3 CUIRE LES PATATES DOUCES

Pendant ce temps, pesez les **patates douces**. Épluchez-les et découpez-les en gros morceaux. Faites-les cuire 10 minutes à couvert. Ensuite, égouttez et réservez sans couvercle.

★ **CONSEIL** : Si vous n'appréciez pas la texture du fromage de chèvre vieux fondu, réservez-le pour l'étape 6.



4 COUPER

Pendant ce temps, ciselez la **ciboulette**. Coupez le **poivron** en petits dés.



5 PRÉPARER LA PURÉE

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



6 SERVIR

Servez la **purée de patates douces** et accompagnez-la de l'**aubergine** gratinée. Garnissez avec le reste de **ciboulette** et de **chèvre**. Versez un filet d'huile d'olive vierge extra si vous le souhaitez.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Aubergine (pc) *	1	2	3	4	5	6
Fromage de chèvre en copeaux (g) 7) *	50	100	150	200	250	300
Patate douce (g)	200	400	600	800	1000	1200
Ciboulette fraîche (brins) 23) *	8	16	24	32	40	48
Poivron rouge (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Lait	Selon le goût					
Huile d'olive vierge extra	Selon le goût					
Poivre et sel	Selon le goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2715 / 649	424 / 101
Lipides total (g)	31	5
Dont saturés (g)	17,0	2,7
Glucides (g)	65	10
Dont sucres (g)	25,5	4,0
Fibres (g)	12	2
Protéines (g)	21	3
Sel (g)	1,3	0,2

ALLERGÈNES

7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 23) Céleri

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !