



AUBERGINES GRATINÉES ET PURÉE DE PATATE DOUCE

Accompagnées de poivron rouge, garni de ciboulette fraîche



Aubergine *



Gousse d'ail



Paprika



Chèvre affiné râpé *



Patates douces



Ciboulette fraîche *



Poivron rouge *

Total : 45 min

Sans gluten

Facile

Veggie

Consommer dans les 5 jours

Family

L'aubergine absorbe l'huile d'olive telle une éponge : plus vous en ajoutez, plus elle devient douce, mais plus le plat devient calorique. Si vous trouvez la peau de l'aubergine un peu rigide, vous pouvez l'enlever.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

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

Recette de **aubergines gratinées et purée de patate douce** : c'est parti !



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.



2 CUIRE L'AUBERGINE

Émincez ou écrasez l'**ail**. Dans le petit bol, mélangez 1½ cs d'huile d'olive par personne, le **paprika**, 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.



3 CUIRE LES PATATES 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 petits morceaux. 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 **dés de poivron**. Garnissez le tout du reste de **ciboulette**. Arrosez d'un filet d'huile d'olive vierge extra si vous le souhaitez.

★ **LE SAVIEZ-VOUS ?** Ce plat contient plus de légumes et de vitamine C que les apports quotidiens recommandés, mais aussi 50% de ceux en calcium, en plus d'être riche en fibres.

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

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 (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Chèvre affiné râpé (g) 3) 7) *	75	150	225	300	375	450
Patates douces (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Ciboulette fraîche (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	Un filet					
Huile d'olive vierge extra	Au goût					
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3515 / 840	494 / 118
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) (Eufs 7) Lait/lactose

📌 **CONSEIL** : Si vous surveillez votre apport calorique, recueillez un peu d'eau de cuisson en égouttant les patates douces et utilisez-la pour remplacer le lait et le beurre dans la purée.

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



SEMAINE 33 | 2019 HelloFRESH