



Aubergine à la mozzarella de bufflonne et au pesto de poivron

Avec du couscous perlé sauce tomate



MOZZARELLA DE BUFFLONNE

Cette mozzarella est fabriquée à partir de lait de bufflonne, qui est plus blanc que le lait de vache et donne au fromage une couleur rappelant celle de la porcelaine.



Gousse d'ail



Aubergine ✱



Oignon rouge



Couscous perlé



Origan séché



Tomates cerises en boîte



Pesto de poivron ✱



Mozzarella de bufflonne ✱



Basilic frais ✱

Total : 20 min.

Rapido

Très facile

Veggie

Consommer dans les 5 jours

Aujourd'hui, vous allez préparer les aubergines d'une manière différente. En coupant l'aubergine en deux, elle conserve sa structure charnue. La sauce tomate est préparée avec des tomates cerises, ayant souvent un goût plus sucré que les tomates ordinaires.

BIEN COMMENCER

USTENSILES : Casserole avec couvercle et sauteuse.
Recette d'aubergine à la mozzarella de bufflonne et au pesto de poivron : c'est parti !



1 PRÉPARER

- Portez 300 ml d'eau par personne à ébullition dans la casserole et émiettez le cube de bouillon par-dessus.
- Émincez ou écrasez l'**ail**. Coupez l'**aubergine** en deux, puis entaillez la chair en croix. Émincez l'**oignon rouge**.
- Faites cuire le **couscous perlé** dans le bouillon 11 à 12 minutes, puis égouttez.



3 PRÉPARER LA SAUCE

- Ajoutez les **tomates cerises** à la poêle.
- Enduisez le dessus de l'**aubergine** de 1 cs de **pesto de poivron** par personne et incorporez le reste du pesto au **couscous perlé**.
- Coupez la **mozzarella** en rondelles et disposez-les sur l'**aubergine** ★★.



2 CUIRE L'AUBERGINE

- Enduisez chaque moitié d'**aubergine** de 1 cs d'huile d'olive.
- Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la sauteuse à feu vif et faites cuire l'**aubergine**, face tranchée vers le bas, pendant 4 à 6 minutes ou jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée.
- Retournez l'**aubergine**. Ajoutez l'**ail**, l'**origan** et l'**oignon rouge**, puis faites sauter le tout 1 à 2 minutes ★.



4 SERVIR

- Ajoutez le **couscous perlé** à la poêle et faites cuire 2 minutes de plus.
- Pendant ce temps, hachez grossièrement les **feuilles de basilic**.
- Servez les **aubergines** et le **couscous perlé** dans les assiettes et garnissez avec le **basilic**.

★ **CONSEIL :** Si votre poêle n'est pas assez grande pour les tomates et le couscous perlé, utilisez une autre poêle pour faire cuire l'ail et l'origan, puis pour préparer la sauce.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Aubergine (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Oignon rouge (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Couscous perlé (g) 1)	85	170	250	335	420	500
Origan séché (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Tomates cerises (boîte)	½	1	1½	2	2½	3
Pesto de poivron (g) 7) 8) *	20	40	60	80	100	120
Mozzarella de bufflonne (g) 7) *	60	125	180	250	300	375
Basilic frais (feuilles) 23) *	3	6	9	12	15	18
À ajouter vous-même						
Cube de bouillon de légumes (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PORTION POUR 100 G

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3318 / 793	408 / 98
Lipides (g)	35	4
Dont saturés (g)	19,3	2,4
Glucides (g)	84	10
Dont sucres (g)	21,2	2,6
Fibres (g)	12	1
Protéines (g)	28	3
Sel (g)	3,4	0,4

ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose 8) Noix
Peut contenir des traces de : 23) Céleri

★★ **CONSEIL :** Vous pouvez garder un peu de mozzarella pour garnir le couscous perlé avant de servir.

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