



Gratin d'aubergine et conchiglie

préparé avec de la tomate, du fromage vieux et accompagné d'une salade

VÉGÉ 45 min. • À consommer dans les 5 jours



VÉGÉ



Aubergine



Tomate



Gousse d'ail



Passata de tomates



Gouda Vieux râpé



Conchiglie frais



Radicchio et laitue



Basilic frais

Ingrédients de base

Huile d'olive, vinaigre balsamique noir, sucre, huile d'olive extra vierge, vinaigre balsamique blanc, poivre et sel

Bien commencer

x

Ustensiles

Plat à four, Bol, Poêle, Saladier, Casserole avec couvercle

1 à 6 Personnes ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Aubergine* (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Tomate* (pc)	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Passata de tomates (g)	150	300	400	600	700	900
Gouda Vieux râpé* (g) 7)	40	75	100	125	175	200
Conchiglie frais* (g) 1) 3)	125	250	375	500	625	750
Radicchio, roquette et laitue* (g)	40	80	120	160	200	240
Basilic frais* (g)	5	10	15	20	25	30

À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Vinaigre balsamique noir (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sucre (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique blanc (cc)	½	1	1½	2	2½	3

Poivre et sel Au goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2638/631	459/110
Lipides total (g)	17	3
Dont saturés (g)	9,5	1,7
Glucides (g)	86	15
Dont sucres (g)	14,0	2,4
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	29	5
Sel (g)	1,5	0,3

Allergènes:

1) Céréales contenant du gluten 3) Œufs 7) Lait/Lactose

Peut contenir des traces de :



1. PRÉPARER

Préchauffez le four à 220 degrés. Coupez l'**aubergine** en tranches de 1 cm dans le sens de la longueur. Coupez également la **tomate** en tranches de 1 cm. Émincez (ou écrasez) l'ail.



4. ENFOURNER

Graissez le plat à four avec le reste d'huile d'olive. Versez une fine couche de sauce dans le plat à four. Recouvrez-la de tranches d'**aubergine**. Disposez ensuite une couche de **tomate** par-dessus. Répétez ces opérations jusqu'à épuiser les ingrédients, en terminant par une couche de sauce. Enfourez le gratin 20 à 25 minutes. Parsemez le gratin de fromage vieux râpé dans les 5 dernières minutes.



2. CUIRE L'AUBERGINE

Arrosez l'**aubergine** de ½ cs d'huile d'olive par personne. Dans une poêle, faites chauffer ½ cs d'huile d'olive à feu moyen-vif et faites revenir l'ail. Réservez l'ail. Dans la même poêle, faites cuire l'**aubergine** 4 à 5 minutes de chaque côté à feu moyen-vif. (Tip 1 ster). Salez et poivrez.

CONSEIL : Si vous avez un grill, vous pouvez l'utiliser pour griller les tranches d'aubergine plutôt que de les cuire à la poêle : elles seront alors joliment marquées.



5. PRÉPARER LA SALADE

Pendant ce temps, portez une grande quantité d'eau à ébullition dans la casserole et faites-y cuire les conchiglie 4 à 6 minutes à couvert. Ensuite, égouttez et ajoutez un peu d'huile d'olive si vous le souhaitez. Préparez une vinaigrette dans le saladier en mélangeant l'huile d'olive vierge extra, le vinaigre balsamique blanc ainsi que du poivre et du sel. Mélangez-la à la mâche, la roquette et la frisée.



3. PRÉPARER LA SAUCE

Pendant ce temps, préparez la sauce dans le bol en mélangeant la **passata de tomates**, l'ail, le vinaigre balsamique noir, le sucre ainsi que du sel et du poivre.



6. SERVIR

Servez les conchiglie sur les assiettes et disposez l'**aubergine** gratinée par-dessus. Ciselez le basilic frais et garnissez-en le plat. Accompagnez le tout de la **salade**.

Enjoy!

Contact

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