

GRATIN D'AUBERGINE AU GOUDA MI-VIEUX

Accompagné d'une purée de patate douce et garni de ciboulette fraîche













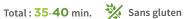
Patate douce

Ciboulette fraîche *



Poivron rouge *









L'aubergine absorbe l'huile d'olive comme une éponge : plus vous l'arroserez, 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 gratin d'aubergine au Gouda Mi-Vieux : 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 disposezles 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 gouda rapé 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. Veillez à essuyer le sel après la cuisson. Si elles s'assèchent trop vite, ajoutez un peu d'huile d'olive.



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-les et réservez-les
sans couvercle.





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



5 PRÉPARER LA PURÉE Écrasez les patates douces au pressepurée 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.



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

INGRÉDIENTS

1P 2P 3P 4P 5P 6P

Aubergine (pc) *	1	2	3	4	5	6
Gouda Vieux râpé (g) 7) *	75	150	225	300	375	450
Patate douce (g)	300	600	900	1200	1500	180
Ciboulette fraîche (g) 🚸	21/2	5	71/2	10	12½	15
Poivron rouge (pc) *	1/2	1	1½	2	2½	3
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1½	3	41/2	-	71/2	9
Beurre (cs)	1/2	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	PAR	
NUTRITIONNELLES	PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3747 / 896	123 / 515
Lipides total (g)	50	7
Dont saturés (g)	24,1	3,3
Glucides (g)	77	11
Dont sucres (g)	28,5	3,9
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	26	4
Sel (g)	1,8	0,2
ALLEDGÈNES		

7) Lait/lactose

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