



Roulades d'aubergine au halloumi et à la crème de basilic

accompagnées de pommes de terre sautées et d'une salade

VÉGÉ 40 min. • À consommer dans les 5 jours

VÉGÉ



Aubergine



Pomme de terre
à chair ferme



Halloumi



Crème de basilic



Tomates cerises



Pousses d'épinards et
radicchio

Ingrédients de base

Huile d'olive, Vinaigre balsamique noir, Miel, Moutarde, Huile d'olive vierge extra

Bien commencer

N'oubliez pas de bien laver et essuyer les légumes et fruits frais avant de commencer à cuisiner.

Ustensiles

Plat à four, bol, saladier, plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, poêle à griller ou poêle, poêle avec couvercle

1 à 6 Personnes ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Aubergine* (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Pomme de terre à chair ferme* (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Halloumi* (g 7)	100	200	300	400	500	600
Crème de basilic* (ml)	7½	15	24	36	39	51
Tomates cerises* (g)	125	250	375	500	625	750
Pousses d'épinards et radicchio* (g)	30	60	90	120	150	180
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	2	4	6	8	10	12
Vinaigre balsamique noir (cc)	1	2	3	4	5	6
Miel (cc)	1	2	3	4	5	6
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	À votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2741 /655	439 /105
Lipides total (g)	30	5
Dont saturés (g)	14,5	2,3
Glucides (g)	59	9
Dont sucres (g)	10,1	1,6
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	31	5
Sel (g)	2,3	0,4

Allergènes :

7) Lait/Lactose

Contact

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



1. Cuire l'aubergine

Dans le sens de la longueur, coupez l'**aubergine** en 4 à 5 tranches fines par personne. Arrosez-les avec 1 cs huile d'olive par personne, puis salez et poivrez. Faites chauffer une poêle (à griller) à feu moyen-vif et faites-les cuire 2 à 3 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres et dorées.



2. Cuire les pommes de terre

Lavez bien les **potatoes** et coupez-les en quartiers. Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la sauteuse et, à couvert, faites-les cuire 25 à 35 minutes à feu moyen-vif. Retirez le couvercle après 20 minutes. Remuez régulièrement, puis salez et poivrez.



3. Rouler le halloumi

Coupez le **halloumi** en deux dans le sens de la longueur (voir CONSEIL), puis faites autant de bâtonnets qu'il y a de tranches d'**aubergine**. Enroulez un bâtonnet et ¼ cc de **crème de basilic** dans chaque tranche d'**aubergine**. Disposez-les sur la plaque recouverte de papier sulfurisé, puis enfournez-les 12 à 14 minutes en veillant à ce qu'il reste de la place pour le plat à four.

CONSEIL : Ce plat est très calorique. Si vous surveillez votre apport, réduisez la quantité de halloumi de moitié. Vous pouvez utiliser le reste le lendemain sur du pain ou dans une salade.



4. Préparer les légumes

Dans le plat à four, mélangez les **tomates cerises** ainsi que ½ cs d'huile d'olive et 1 cc de vinaigre balsamique noir par personne. Salez et poivrez. Enfourez les 12 minutes à côté des roulades d'**aubergine** (voir CONSEIL).

CONSEIL : S'il vous reste de l'aubergine, coupez-la en très petits morceaux et faites-les cuire avec les tomates cerises dans le plat à four.



5. Préparer la salade

Dans le saladier, préparez la vinaigrette en mélangeant, par personne, ½ cs d'huile d'olive vierge extra, 1 cc de moutarde, 1 cc de miel ainsi que du sel et du poivre. Mélangez la vinaigrette et la salade de **pousses d'épinards et radicchio**.



6. Servir

Servez les **potatoes** et les roulades d'**aubergine**. Accompagnez-les de la salade et des **tomates cerises**.

Bon appétit !