



Gratin d'aubergines et de tomates



Ingrédients

- 1 aubergine environ 200g
- 2 tomates environ 300g
- 3 œufs
- 1 dl de crème ou de lait végétal
- 2 gousses d'ail
- 100g de semoule de blé ou de quinoa
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 20g de parmesan
- Curcuma-curry-basilic
- Sel et poivre

Préparation 15 mn - cuisson 25 mn

- Laver les tomates et les aubergines puis les couper en rondelles.
- Faire revenir les aubergines dans une poêle contenant de l'huile d'olive.
- Presser les gousses d'ail.
- Rajouter les rondelles de tomates, épicer, couvrir, laisser cuire 5mn.
- Dans un saladier, battre les œufs et la crème, saler et poivrer.
- Préchauffer le four à 200°C (thermostat 6/7).
- Dans un plat à gratin, parsemer le fond de la moitié de la céréale.
- Déposer les rondelles d'aubergines et de tomates en alternant avec le reste de la céréale.
- Verser la préparation à base d'œufs. Epicer de nouveau.
- Mettre au four environ 25 minutes à 210° Th 6/7
- Servir chaud.

EN SAVOIR PLUS

L'aubergine est un légume très souvent inclus dans les régimes amincissants étant peu calorique et très riche en fibres. Grâce à sa teneur en potassium et en de nombreux minéraux c'est un aliment reminéralisant et tonique. Cette recette peut se réaliser sans les tomates.