



Aubergines parmigiana

Niveau de difficulté : facile

Temps de préparation : 40 minutes

Temps de cuisson : 45 minutes

Recette pour 4 personnes

Ingrédients

- 3 belles aubergines
- 5 tomates
- 150 g de parmesan râpé
- 1 branche de thym
- ½ bouquet de basilic
- quelques brins de romarin
- 2 oignon moyens ou 1 gros
- 2 gousses d'ail
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 pincée de sel

1. Préchauffer le four à 200°C.
2. Laver les aubergines. Retirer le pédoncule et trancher les aubergines dans la longueur (environ 1,5 cm d'épaisseur).
3. Les déposer sur un papier sulfurisé sur la plaque du four. Laisser cuire 30 min en les retournant à mi-cuisson.
4. Pendant ce temps, couper les tomates grossièrement en dés.
5. Ciseler l'oignon.
6. Dans une cocotte, mettre à chauffer l'huile et presser l'ail directement dans la cocotte à l'aide d'un presse-ail. Ajouter l'oignon ciselé et faire revenir quelques

instants. Ajouter les tomates, le basilic ciselé, le romarin, le thym effeuillé. Saler. Laisser cuire 20 min à couvert en remuant de temps en temps.

7. Dans un plat à gratin, verser un peu de sauce tomate, saupoudrer de parmesan puis ajouter une couche d'aubergine. Répéter l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients en terminant par une couche de sauce tomate saupoudrée de parmesan.
8. Terminer la cuisson au four 15 min à 200°C.

Malin

En principe, pour cette recette, les tranches d'aubergine sont dorées à la poêle dans l'huile d'olive. La pré-cuisson des aubergines au four permet de limiter l'apport en graisse de ce plat, sans en bouleverser les saveurs.