

L' AUBERGINE

De saison juillet à octobre

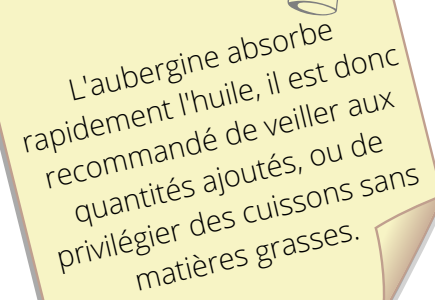


L'aubergine est une bonne source de **fibres**, ce qui favorise un **bon transit**.

Elle contient également des quantités très intéressantes d'**antioxydants**.

Comment le conserver ?

- dans le bac à légumes du réfrigérateur pendant 1 semaine
- en rondelles et blanchit environ 8 mois au congélateur



L'aubergine absorbe rapidement l'huile, il est donc recommandé de veiller aux quantités ajoutés, ou de privilégier des cuissons sans matières grasses.

Gratin aubergine-mozza



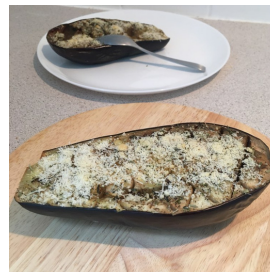
Découper 2 aubergines et 250g de mozzarella en rondelles.

Dans un plat à gratin disposer des rondelles d'aubergines, des tranches de mozzarella, et du coulis de tomates. Saler, poivrer, et ajouter de l'ail.

Renouveler l'opération,

Mettre au four à 180°C pendant 1 heure

Aubergine au four



Couper une aubergine en deux dans la longueur et quadriller la chair avec un couteau,

Saler, poivrer, ajouter des herbes de provence, de l'huile d'olive et du parmesan

Faire cuir dans un plat environ 25 minutes à 200°C.

BON APPÉTIT !

N'hésites pas à me partager tes recettes à base d'aubergine : lara.delongeville@hotmail.fr

