

Moussaka au chèvre frais et au basilic



Quantité	4 Personne(s)
Préparation	10 min
Cuisson	30 min
Coût de la recette	Pas cher
Niveau de difficulté	Facile

Ingrédients

pour Moussaka au chèvre frais et au basilic

- 4 aubergines
- 200 ml de coulis de tomates fraîches
- 200 g de chèvre frais
- 80 g de fromage blanc à 0% de MG
- 1 c. à soupe de parmesan râpé
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- quelques feuilles de basilic frais
- quelques graines de cumin
- sel, poivre

Résumé

pour Moussaka au chèvre frais et au basilic

Valeur calorique pour 1 personne: 176 kcal

Préparation

pour Moussaka au chèvre frais et au basilic

- 1** Préchauffez votre four th5 (180°C).
- 2** Lavez les aubergines et ôtez les extrémités. Coupez-les ensuite en tranches fines dans le sens de la longueur.
- 3** Dans une poêle anti-adhésive, faites revenir les tranches d'aubergines de chaque côté quelques min dans un peu d'huile, un peu de sel et poivre et réservez-les dans un plat recouvert de papier absorbant.
- 4** Dans un bol, mélangez le chèvre frais avec les graines de cumin et le basilic frais ciselé, salez légèrement et poivrez.
- 5** Dans un plat allant au four, alternez une couche d'aubergines (pré-cuites), une couche fine de coulis de tomates et du chèvre frais.
- 6** Finissez par une couche d'aubergines et une fine couche de fromage blanc mélangé au parmesan.
- 7** Enfournez pendant 20 min.
- 8** Vous pouvez accompagner ce plat d'un lit de salade légèrement assaisonnée.

9

Servez.

Dietetique

pour Moussaka au chèvre frais et au basilic

Voici une façon originale de cuisiner les aubergines, légumes typiques de l'alimentation méditerranéenne. Comme la plupart des légumes, l'aubergine est peu énergétique (18 kcal/100g), riche en eau et présente une bonne densité en minéraux (notamment en potassium : 260mg/100g) et vitamines (essentiellement les vitamines du groupe B et la vitamine C). Elle fournit également une quantité intéressante de fibres qui améliorent le transit intestinal. Le chèvre, surtout lorsqu'il est consommé frais, s'incorpore très agréablement à certains plats de légumes. De plus, il est pauvre en graisses, riche en eau et contient une quantité non négligeable de calcium. Le calcium est un minéral important pour l'organisme puisqu'il aide à la construction et à l'entretien du squelette. Les besoins pour un adulte sont d'environ 900mg/jour. Apport énergétique (pour 1 personne) : Energie : 176,21 kcal Glucides : 12,22g (27,74% de l'apport calorique) Lipides : 10,43g (53,27% de l'apport calorique) Protides : 8,57g (19,46% de l'apport calorique)