

i



TM5

Parmigiana d'aubergine

★★★★★ 4.6 (1.5K évaluations)



AU MENU AUJOURD'HUI



AJOUTER



Niveau
facile



Temps de préparation
20min

Découvrir

i



Nombre de portions



6 portions

Ingrédients

1000 g d'aubergines, taillées en lamelles dans la longueur (1,5 cm)

150 g de parmesan, coupé en morceaux

150 g d'oignons, coupés en deux

2 gousses d'ail

1 c. à soupe d'huile d'olive

700 g de tomates, coupées en huit

1 branche de thym frais, effeuillée

4 branches de basilic frais, effeuillées

½ c. à café de sel, à ajuster en fonction des goûts

Infos nut.

par 1 portion

Calories

777 kJ / 186 kcal

Protides

12 g

Glucides

11.7 g

Lipides

10.3 g

Découvrir



Préparation

- 1 Préchauffer le four à 200°C (Th. 6-7). Tapisser une plaque de four de papier cuisson, y répartir les lamelles d'aubergine, puis enfourner et cuire 30 minutes à 200°C en les retournant à mi-cuisson.
- 2 Mettre le parmesan dans le bol et râper **10 sec/vitesse 10**. Transvaser dans un récipient et réserver.
- 3 Mettre les oignons et l'ail dans le bol, puis hacher **5 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
- 4 Ajouter l'huile d'olive et faire revenir **5 min/120°C/vitesse 1**, sans le gobelet doseur.
- 5 Ajouter les tomates, le thym, le basilic et le sel, puis cuire **20 min/100°C/vitesse 1**. Napper le fond d'un plat à gratin d'un peu de sauce tomate, couvrir de parmesan, puis de lamelles d'aubergine. Renouveler l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients en terminant par une couche de sauce saupoudrée de parmesan râpé. Enfourner et cuire 15 minutes à 200°C. Servir chaud.

Tags

#Végétarien

#Eté

Ustensiles utiles

four, plaque de four, papier cuisson, plat à gratin (30 x 25 x 6 cm)

Partager la recette

[Découvrir](#)