



Légumes variés

Aubergines à la parmesane



1h35 **50 min** **45 min** **0** **529**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour **6** personnes

Ingrédients pour les aubergines

4 Aubergine
2 Mozzarella
120 g **Parmesan**
15 cl **Huile d'olive**
2 c. à soupe **Gros sel**
4 c. à soupe **Farine**

Ingrédients pour la sauce tomate

1 kg **Tomate(s)**
1 **Oignon(s)**
2 **Gousse(s) d'ail**
1 c. à soupe **Huile d'olive**
1 pincée(s) **Sucre semoule**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Étape 1

Préparation des aubergines

- 1 Laver, sécher et ôter le pédoncule des aubergines.
- 2 Le pédoncule est l'endroit où se trouve la tige.
- 3 Les couper en tranches d'environ 0,5 cm d'épaisseur dans le sens de la longueur.
- 4 Recouvrir les aubergines de gros sel, les faire dégorger dans une passoire pendant 1h.
- 5 Au bout d'une heure, rincer les tranches d'aubergine rapidement sous l'eau froide, les éponger avec du papier absorbant.
- 6 Faire chauffer une poêle sur feu vif, verser une partie de l'huile.
- 7 Fariner légèrement les tranches d'aubergines, les faire frire dans une poêle, des deux côtés. Procéder en plusieurs fois.
- 8 Quand elles sont colorées et fondantes, les égoutter et les déposer sur du papier absorbant.

Étape 2

Préparation de la sauce tomate fraîche

- 1 Monder les tomates.

- 2 Couper les tomates en deux, les épépiner et les couper en dés.
- 3 Peler et hacher les oignons et l'ail.
- 4 Dans une casserole, faire dorer les oignons hachés dans l'huile d'olive, ajouter l'ail et les dés de tomate. Assaisonner de sel et de poivre.
- 5 Laisser réduire pendant 10 à 15 minutes sur feu doux.
- 6 Si les tomates sont un peu acides, ajouter un morceau de sucre à la sauce.

Étape 3

Montage

- 1 Préchauffer le four à 180°C (Th.6).
- 2 Tapisser le fond d'un plat à gratin avec un peu de sauce tomate.
- 3 Déposer une couche d'aubergine, la recouvrir d'une couche de sauce tomate et recouvrir de rondelles de mozzarella.
- 4 Répéter l'opération en alternant les couches d'aubergine, de sauce et de mozzarella jusqu'à épuisement des ingrédients.
- 5 Parsemer de parmesan râpé et enfourner pendant 20 minutes.

Étape 4

Dressage

- 1 Sortir du four et servir aussitôt.