



Aubergine et tomate au four richement garnies

Avec de la tapenade d'olives noires



SYNERA TINTO

L'aubergine se marie toujours très bien avec le rouge. Pour un bon accord avec la fraîcheur de la vinaigrette, nous optons ici pour un vin accessible composé de tempranillo.



Tapenade d'olives noires *



Fromage vieux en copeaux *



Roquette *



Aubergine



Gousse d'ail



Citron



Tomate



Tomates pelées



Ciabatta grise

Total : 35-40 min.

Original

Facile

Discovery

À manger dans les 5 jours

Veggie

Voici un plat d'aubergine et de tomate qui vous transporte en Italie le temps d'un repas. Le fait de commencer par cuire les aubergines à feu vif leur donne de délicieuses notes grillées. La sauce est assaisonnée de tapenade d'olives noires et parsemée de fromage vieux. Le tout est accompagné d'une ciabatta fraîchement sortie du four et d'une salade tout en fraîcheur.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Poêle, plat à four, râpe, petite casserole et saladier.

Recette d'**aubergine et de tomate au four richement garnies** : c'est parti !



1 CUIRE L'AUBERGINE

Préchauffez le four à 200 degrés. Coupez l'**aubergine** en tranches de ½ cm dans le sens de la longueur. Faites chauffer la moitié de l'huile d'olive dans la poêle et saisissez les tranches **aubergine** 2 minutes de chaque côté à feu vif. Graissez le plat à four avec un peu d'huile d'olive, disposez-y l'**aubergine** et réservez au chaud dans le four.



2 PRÉPARER

Pendant ce temps, émincez ou écrasez l'**ail**. Lavez ou brossez le **citron**, puis prélevez le zeste jaune à l'aide d'une râpe fine et pressez le jus. Taillez la **tomate** en fines rondelles.



3 PRÉPARER LA SAUCE TOMATE

Faites chauffer le reste d'huile d'olive dans la petite casserole et faites-y revenir l'**ail** 1 minute à feu doux. Ajoutez les **tomates pelées**, ½ cc de **zeste de citron** par personne et la majeure partie de la **tapenade d'olives noires**, puis salez et poivrez. Portez à ébullition en remuant.



4 ENFOURNER

Sortez l'**aubergine** du four et versez la **sauce tomate** par-dessus. Disposez les tranches de **tomate** sur la sauce et garnissez avec de **fromage vieux**. Enfourez le plat à four 10 à 15 minutes de plus. Ajoutez la **ciabatta** au four pendant les dernières 6 à 8 minutes.



5 PRÉPARER LA SALADE

Pendant ce temps, découpez la **roquette** et mélangez-la à l'huile d'olive vierge extra et à ½ cs de **jus de citron** dans le saladier. Salez et poivrez et ajoutez éventuellement un peu du reste de **zeste de citron**.

★ CONSEIL

Ce plat est plutôt calorique. Si vous surveillez votre apport, limitez-vous à la moitié de la tapenade d'olives. Vous pourrez en déguster le reste sur du pain avec du houmous, des rondelles de tomate ou une tranche de fromage.



6 SERVIR

Servez le plat d'**aubergine** sur les assiettes. Accompagnez de la **salade**, de la **ciabatta** et du reste de **tapenade d'olives noires**.

★ CONSEIL

Si vous avez plusieurs poêles ou une poêle à griller, utilisez-les ensemble pour cuire les aubergines et ainsi gagner du temps.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Aubergine (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	1	1	2	2	3	3
Citron (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Tomate (pc)	1	2	3	4	5	6
Tapenade d'olives noires (g) *	40	80	120	160	200	240
Tomates pelées (boîte)	½	1	1½	2	2½	3
Fromage vieux en copeaux (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
Ciabatta grise (pc) 1) 6) 7) 17) 22) 25) 27)	1	2	3	4	5	6
Roquette (g) 23) *	30	60	80	120	150	180
Huile d'olive* (cs)	2	2	4	4	6	6
Huile d'olive vierge extra* (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel*	Selon le goût					

* À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	PAR 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3577 / 855	555 / 133
Lipides total (g)	65	10
Dont saturés (g)	13,9	2,2
Glucides (g)	46	7
Dont sucres (g)	12,4	1,9
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	15	2
Sel (g)	2,2	0,3

ALLERGÈNES

1) Gluten 6) Soja 7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 17) Œufs 22) Noix 23) Céleri 25) Sésame 27) Lupin

Nous aimerions beaucoup savoir ce que vous pensez de HelloFresh. N'hésitez pas à nous appeler, à nous écrire ou à nous contacter par les réseaux sociaux.



www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be
SEMAINE 18 | 2017

