

AUBERGINES ALLA PARMIGIANA



Recettes100faim.fr

Pour 4 à 6 personnes | Préparation : 15 minutes | Cuisson au four : 50 minutes

2 belles aubergines = 670g

Sauce tomate maison ([recette sur le blog](#)) ou industrielle 800g

Parmesan râpé 70g (1/3) + mozzarella râpée (ou entière découpée en fines lamelles) 140g (2/3)

Sel et poivre • Quelques feuilles de basilic frais

Huile d'olive 50 mL



1. Préchauffer le four à **180°C**.
2. Pendant ce temps, garder la peau des aubergines et les laver, retirer les extrémités et les **découper** en fines lamelles dans le sens de la longueur puis **ciseler finement** le basilic frais.
3. Sur une **plaque à pâtisserie** recouverte de papier sulfurisé, **déposer** les lamelles d'aubergines. A l'aide d'un **pinceau en silicone**, les **badigeonner** d'huile d'olive sur les faces rectos pour l'instant, saler poivrer et les enfourner **10 minutes**.
4. Sortir la **plaque du four**, retourner les aubergines, badigeonner les faces versos puis enfourner de nouveau **10 minutes**.
5. Dans un **plat allant au four**, déposer une couche de sauce tomate, une couche d'aubergines, parsemer des deux fromages et de basilic frais.
6. **Répéter l'opération** jusqu'à épuisement des ingrédients.
7. Enfourner environ **30 minutes** (surveiller le four, le temps de cuisson peut varier selon les fours).
8. A la sortie du four, **parsemer** de basilic frais et servir.

CONSEILS & ASTUCES DE DIÉTÉTICIENNE :

- Les **aubergines** sont disponibles de Mai à Septembre.
- Variantes : faire un mélange aubergines/**courgettes** et pourquoi pas un **mélange de fromages**.
- Ce plat est encore meilleur consommé le **lendemain**.
- [Découvrez ici](#) toutes mes recettes à base d'aubergines.

Margaux Letort - Diététicienne & Blogueuse Culinaire
www.recettes100faim.fr

Recette en vidéo

