



# AUBERGINES GRATINÉES

## Ingrédients :

4 aubergines  
250 g de mozzarella  
400 g de pulpe de tomate en boîte  
1 oignon  
2 gousses d'ail  
½ bouquet de basilic  
40 g de parmesan  
Huile d'olive  
Sel

## Recette :

Préchauffez le four à 180 °C (th.6).

Rincez les aubergines et coupez-les dans le sens de la longueur en tranches de 5 mm d'épaisseur. Badigeonnez la lèchefrite à l'aide d'un pinceau d'huile

d'olive, déposez les tranches d'aubergines et badigeonnez-les de nouveau, salez-les. Faites cuire 20 min environ au four.

Pelez et hachez l'oignon et l'ail. Faites chauffer un filet d'huile d'olive dans une poêle, ajoutez l'ail, l'oignon, la pulpe de tomate.

Coupez la mozzarella en tranche, ciselez le basilic.

Dans un plat allant au four, étalez les aubergines, recouvrez-les de sauce tomate et de feuilles de basilic. Déposez-les tranches de mozzarella, ajoutez le basilic et saupoudrez de parmesan.

Enfournez et laissez cuire environ 20 min.

Servez accompagné d'une salade de mesclun assaisonné au vinaigre balsamique.



## Le saviez-vous ?

Connue en Inde depuis le Ve siècle, l'aubergine arrive en Italie à la fin du XIVe siècle par le Moyen-Orient. On ne la voit d'ailleurs apparaître sur les marchés de Paris et dans les livres de recettes qu'au début du XIXe siècle. L'aubergine appartient à la famille des solanacées, dont tous les représentants : la tomate, le poivron, ou la pomme de terre étaient suspects, en plus sa couleur violette était celle des fruits de la venimeuse belladone. Son surnom était mala insana : « pomme des fous ». L'aubergine est un fruit sur le plan botanique.

Les aubergines sont cueillies avant maturité : mûres, elles prennent une couleur cuivrée, leur chair est plus amère et truffée de graines désagréables au palais. Blanche, l'aubergine a un goût plus fin et subtil (on retrouve par exemple un petit goût de noisette dans la variété oeuf blanc).

## Trucs et astuces :

Choisissez toujours les aubergines lisses et charnues, brillantes, les pédoncules bien verts, adhérents et épineux.

Elles se conservent quelques jours dans le bac à légumes du réfrigérateur.

Pour éviter que la chair noircisse, citronnez-la légèrement.

## Bienfaits nutritionnels :

L'aubergine est l'un des légumes les moins caloriques (18 kcal / 100 g), à la seule condition de ne pas la plonger dans un bain de friture ou de l'arroser trop copieusement d'huile. Sa richesse en eau (92 %) marque une abondance remarquable en minéraux comme le magnésium et le zinc, et sa forte teneur en potassium en fait un aliment diurétique. Elle est aussi riche en fibres, mais qui sont bien tolérées lorsqu'elle est consommée jeune.