

FICHE DE RECETTE

Aubergines et lentilles alla parmigiana

Type de recette	Plat
Nombre de portions	8
Temps de préparation	20 + 45
Prix / Portion (HT) :	

INGREDIENTS

PRODUIT	QUANTITÉ	UNITÉ
Aubergines	4	Pce
Oignons	1	Pce
Gousse d'ail	2	Pce
tomates pelées concassées	800	Ml
Lentilles corail	150	Gr
Basilic	20	feuilles
Mozzarella rapée	110	Gr
Parmesan râpé	110	Gr
jambon cru ou bacon	12	Tr
Huile d'olive		
Origan/thym/Romarin		
Sel		
Poivre		

DESCRIPTION DE LA RECETTE

- 1) Préchauffer le four à 220 °C . Placer une grille dans le bas du four et la deuxième au centre.
- 2) Tapisser deux plaques de cuisson de papier sulfurisé .
- 3) Couper les aubergines en tranches d'1 cm dans la longueur,
- 4) Répartir les aubergines sur les plaques et les huiler des deux côtés à l'aide d'un pinceau, saler et poivrer et cuire au four 20 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
- 5) Dans une casserole, faire suer l'oignon, les lentilles (bien rincées) et l'ail dans l'huile. Ajouter les tomates concassées, l'origan, le thym et le romarin et laisser mijoter 25 minutes, saler et poivrer. (les lentilles doivent être presque cuites)
- 6) Dans un plat à gratin, monter le plat en alternant les couches dans cet ordre:
> sauce tomate > aubergines > sauce tomate > tranches de jambon cru > sauce tomate > mozza+parmesan > feuilles de basilic > répéter l'opération un deuxième fois
- 7) Cuire au four à 220° pendant 25 minutes

7) Cuire au four à 220° pendant 25 minutes

Les "+++ " pour la durabilité

Plat de saison // intègre des légumineuses cultivées en Belgique//food cost accessible



