



# Aubergine au four à la tomate et au fromage vieux

Avec des fettuccine et une salade tout en fraîcheur



## VARAS ROUGE

Pour accompagner l'aubergine au four, nous optons pour le Varas Rouge, suffisamment charpenté pour appuyer ce plat de légumes roboratif.



Aubergine ✱



Tomate ✱



Gousse d'ail



Passata de tomates



Fromage vieux râpé ✱



Fettuccine



Mâche, roquette et frisée ✱



Basilic frais ✱

Total : 40-45 min.

Veggie

Facile

Family

À manger dans les 3 jours

En italien, ce plat s'appelle *melanzane alla parmigiana*, « melanzane » signifiant « aubergines » et « parmigiana » désignant la manière de préparer les légumes en couches successives. Nous avons décliné ce classique pour proposer une variante de tous les jours servie avec des fettuccine.

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

Poêle, bol, plat à four, casserole avec couvercle et saladier.

Recette d'aubergine au four à la tomate et au fromage vieux : c'est parti !



### 1 PRÉPARER

Préchauffez le four à 220 degrés. Dans le sens de la longueur, taillez l'**aubergine** en tranches de ½ cm. Coupez également la **tomate** en rondelles de ½ cm. Émincez ou écrasez l'**ail**.



### 2 CUIRE L'AUBERGINE

Arrosez l'**aubergine** avec la moitié de l'huile d'olive. Faites chauffer la poêle à feu moyen-vif et faites-y cuire l'**aubergine** 4 à 5 minutes par côté (voir conseil). Salez et poivrez.



### 3 PRÉPARER LA SAUCE

Pendant ce temps, mélangez la **passata de tomates**, l'**ail**, le vinaigre balsamique noir, le sucre ainsi que du sel et du poivre dans le bol pour obtenir une sauce.



### 4 CUIRE AU FOUR

Graissez le plat à four avec le reste d'huile d'olive. Versez une fine couche de sauce dans le plat. Recouvrez-la de tranches d'**aubergine**. Disposez ensuite une couche de **tomate** par-dessus. Répétez ces opérations jusqu'à épuiser les ingrédients, en terminant par une couche de sauce. Parsemez ensuite de **fromage vieux** et enfournez le **gratin d'aubergine** 20 à 25 minutes.



### 5 PRÉPARER LA SALADE

Pendant ce temps, portez 500 ml d'eau par personne à ébullition dans la casserole et faites-y cuire les **fettuccine** 13 à 15 minutes à couvert. Ensuite, égouttez. Pendant ce temps, préparez une vinaigrette dans le saladier en mélangeant l'huile d'olive vierge extra, le vinaigre balsamique blanc ainsi que du poivre et du sel. Mélangez-la à la **mâche**, la **roquette** et la **frisée**.

#### ★ CONSEIL

Si vous n'avez pas envie de pâtes ou que vous avez très faim, accompagnez ce plat d'une ciabatta croustillante que vous pourrez tremper dans la sauce : un délice !



### 6 SERVIR

Servez les **fettuccine** sur les assiettes et disposez l'**aubergine** gratinée par-dessus. Ciselez les feuilles de **basilic** et garnissez-en le plat. Accompagnez le tout de la salade.

#### ★ CONSEIL

Si vous avez une poêle à griller, vous pouvez l'utiliser pour cuire les tranches d'aubergine à la place de la poêle. Elles seront alors joliment marquées par le grill.

# 1 À 6 PERSONNES

# INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Aubergine (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Tomate (pc) *	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Passata de tomates (g)	150	300	450	600	750	900
Fromage vieux râpé (g) 7) *	40	75	100	125	150	175
Fettuccine (g) 1)	90	180	270	360	450	540
Mâche, roquette et frisée (g) 23) *	40	80	120	160	200	240
Basilic frais (feuilles) 23) *	3	6	9	12	15	18
Huile d'olive* (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique noir* (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sucre* (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra* (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique blanc* (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel*	Selon le goût					

\*À ajouter vous-même | \* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3050 / 729	595 / 142
Lipides total (g)	33	6
Dont saturés (g)	11,8	2,3
Glucides (g)	78	15
Dont sucres (g)	16,6	3,2
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	26	5
Sel (g)	1,4	0,3

#### ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 23) Céleri

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



www.hellofresh.nl  
www.hellofresh.be  
SEMAINE 42 | 2017

