



Gratin d'aubergine et rigatoni

Avec de la tomate, du fromage vieux et une salade



VARAS ROUGE

Ce vin de la région de Lisbonne est un assemblage de cépages autochtones et de pinot noir. Il a vieilli au moins 3 mois en fûts de chêne pour devenir un rouge équilibré et long en bouche, aux arômes de cerises et de fruits rouges.



Aubergine *



Tomate *



Gousse d'ail



Passata de tomates



Fromage mi-vieux râpé *



Rigatoni



Mâche, roquette et frisée *



Basilic frais *



Total : 40-45 min.



Veggie



Facile



Family



À manger dans les 5 jours

Le *melanzane alla parmigiana* est un gratin italien classique qui met l'aubergine en vedette. Contrairement à une idée reçue, le terme *parmigiana* ne fait pas allusion à l'origine du plat ou au fromage, mais renvoie à la structure du plat: ses couches successives rappellent les lattes des volets typiques de l'Italie.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

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

Recette d'aubergine au four et rigatoni : c'est parti !



1 PRÉPARER

Préchauffez le four à 220 degrés. Taillez l'**aubergine** en tranches de 1 cm dans le sens de la longueur. Coupez également la **tomate** en tranches de 1 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 ★. Salez et poivrez.



3 PRÉPARER LA SAUCE

Pendant ce temps, préparez la sauce dans le bol en mélangeant la **passata de tomates**, l'**ail**, le vinaigre balsamique noir, le sucre ainsi que du sel et du poivre.



4 ENFOURNER

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 de **fromage vieux râpé** et enfournez le gratin 20 à 25 minutes.



5 PRÉPARER LA SALADE

Pendant ce temps, portez une grande quantité d'eau à ébullition dans la casserole et faites-y cuire les **rigatoni** 13 à 15 minutes à couvert. Ensuite, égouttez et ajoutez un peu d'huile d'olive si vous le souhaitez. 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 avez une poêle à griller, vous pouvez l'utiliser pour griller les tranches d'aubergine plutôt que de les cuire à la poêle : elles seront alors joliment marquées.



6 SERVIR

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

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
Rigatoni (g) 1) 17) 20)	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)	3176 / 759	422 / 101
Lipides total (g)	33	4
Dont saturés (g)	11,5	1,5
Glucides (g)	86	11
Dont sucres (g)	19,0	2,5
Fibres (g)	10	1
Protéines (g)	26	3
Sel (g)	1,4	0,2

ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 17) oeufs 20) soja 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.be
www.hellofresh.lu

SEMAINE 18 | 2018

