



Gratin d'aubergine et conchiglie

Avec de la tomate, du gouda et une salade



Aubergine ✱



Tomate ✱



Gousse d'ail



Passata de tomates



Gouda râpé ✱



Conchiglie frais



Mâche, roquette et frisée ✱



Basilic frais ✱



Total : 40-45 min.



Végé



Facile



À consommer dans les 3 jours

L'aubergine est la vedette de ce gratin italien traditionnel : melanzane alla parmigiana. Contrairement à l'idée reçue, le terme parmigiana ne fait pas référence 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 de **gratin d'aubergine et casarecce** : c'est parti !



1 PRÉPARER

Préchauffez le four à 220 degrés. Coupez l'**aubergine** en tranches de 1/2 cm dans le sens de la longueur. Coupez également la **tomate** en tranches de 1/2 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 de chaque 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 **conchiglie** 13 à 15 minutes à couvert. Ensuite, égouttez et ajoutez un peu d'huile d'olive si vous le souhaitez. 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**.



6 SERVIR

Servez les **conchiglie** 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**.

★**CONSEIL** : Si vous avez un grill, vous pouvez l'utiliser pour griller les tranches d'aubergine plutôt que de les cuire à la poêle : elles seront alors joliment marquées.

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 | 400 | 600 | 700 | 800 |
| Gouda râpé (g) 7) * | 40 | 75 | 100 | 125 | 150 | 175 |
| Conchiglie frais (g) 1) 3) | 125 | 250 | 375 | 500 | 625 | 750 |
| Mâche, roquette et frisée (g) 23) * | 40 | 80 | 120 | 160 | 200 | 240 |
| Basilic frais (g) * | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |

À ajouter vous-même

| | | | | | | |
|---------------------------------|---------------|---|----|---|----|---|
| Huile d'olive (cs) | 1½ | 3 | 4½ | 6 | 7½ | 9 |
| 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 | | | | | |

* Conserver au réfrigérateur

| VALEURS NUTRITIONNELLES | PAR PORTION | POUR 100 G |
|-------------------------|-------------|------------|
| Énergie (kJ/kcal) | 3770 / 901 | 574 / 137 |
| Lipides total (g) | 41 | 6 |
| Dont saturés (g) | 13,0 | 2,0 |
| Glucides (g) | 95 | 14 |
| Dont sucres (g) | 22,0 | 3,4 |
| Fibres (g) | 8 | 1 |
| Protéines (g) | 31 | 5 |
| Sel (g) | 1,6 | 0,2 |

ALLERGÈNES

1) Gluten 3) Œuf 7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 23) Céleri

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 !

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.



#HelloFresh

SEMAINE 19 | 2019 HelloFRESH