



Gratin d'aubergine, conchiglie et boulettes de viande en extra préparé avec de la tomate, du fromage vieux et accompagné d'une salade

HELLOEXTRA 45 min. • À consommer dans les 5 jours



**HELLO
EXTRA**



Aubergine



Tomate



Gousse d'ail



Passata de tomates



Fromage vieux râpé



Conchiglie frais



Mâche, roquette et frisée



Basilic frais



Boulettes de boeuf haché aux épices italiennes

Ingrédients de base

Huile d'olive, vinaigre balsamique noir, huile d'olive vierge extra, vinaigre balsamique blanc, beurre, poivre et sel

Bien commencer

x

Ustensiles

Casserole avec couvercle, Plat à four, Bol, Poêle, Saladier, Casserole avec couvercle, Poêle avec couvercle

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	900
Fromage vieux râpé* (g 7)	40	75	100	125	175	200
Conchiglie frais* (g 1) 3)	125	250	375	500	625	750
Mâche, roquette et frisée* (g)	40	80	120	160	200	240
Basilic frais* (g)	5	10	15	20	25	30
Boulettes de boeuf haché aux épices italiennes (pc)	3	6	9	12	15	18

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
Beurre (cs)	½	1	1½	2	2½	3

Poivre et sel Au goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	4023/962	544/130
Lipides total (g)	37	5
Dont saturés (g)	17,7	2,4
Glucides (g)	90	12
Dont sucres (g)	16,2	2,2
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	64	9
Sel (g)	2,0	0,3

Allergènes:

Contact

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



1. PRÉPARER

Préchauffez le four à 220 degrés. Coupez 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.



4. ENFOURNER

Graissez le plat à four avec le reste d'huile d'olive. Versez une fine couche de sauce dans le plat à four. 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. Enfourez le gratin 20 à 25 minutes. Parsemez le gratin de fromage vieux râpé dans les 5 dernières minutes.



2. CUIRE L'AUBERGINE

Arrosez l'**aubergine** de ½ cs d'huile d'olive par personne. Dans une poêle, faites chauffer ½ cs d'huile d'olive à feu moyen-vif et faites revenir l'ail. Réservez l'ail. Dans la même poêle, faites cuire l'**aubergine** 4 à 5 minutes de chaque côté à feu moyen-vif. (Tip 1 ster). Salez et poivrez.



5. FAIRE CUIRE LES BOULETTES DE VIANDE

Faites cuire ½ cs de beurre dans une poêle avec couvercle et faites cuire les boulettes de viande hachée à couvert, 6 à 8 minutes. Faites cuire les conchiglie fraîches 4 à 6 minutes à couvert. Égouttez-les et réservez-les sans couvercle. Pendant ce temps, dans un saladier, préparez une vinaigrette 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.



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. Pendant ce temps, portez une bonne quantité d'eau à ébullition pour les conchiglie fraîches.



6. SERVIR

Servez les conchiglie sur les assiettes et disposez l'**aubergine** gratinée. Ciselez le basilic frais et garnissez-en le plat. Accompagnez le tout des boulettes de viande hachée et de la **salade**.

Enjoy!