

La trilogie d'aubergines bio

Les ingrédients pour 2

2/3 petites aubergines env 300 grs de couleurs différentes si possible

1 courgette bio 200 grs

150 grs de tomates bio

1 oignon frais

Sel poivre

Huile olive

ciboulette en decoration

Une boule de mozzarella en option

Preparation 20 mins Difficulte 2





On découpe finement les légumes bio

Pour pouvoir ensuite les travailler après cuisson en millefeuille. Tout y passe, les aubergines, la courgette, les tomates, mais aussi la mozzarella. On émince l'oignon frais et la ciboulette.

On verse un fond d'huile d'olive dans une poêle à feu doux, on y fait blondir l'oignon bio, on fait dorer l'ensemble des rondelles de courgettes bio et aubergines bio, qu'elles se dorent harmonieusement.

On réserve sur du papier absorbant pour ôter le surplus de gras.



Etape délicate le montage, idéalement on utilise une en-forme et on empile couche par couche aubergines, courgettes, tomates et mozzarella , et on recommence 2 à 3 fois l'opération.

On ôte délicatement le moule, un tour de moulin de poivre, un peu de sel, la ciboulette ciselée et un filet d'huile, et c'est prêt à être dégusté.