

Lasagnes d'aubergines

Ingrédients : (pour 1 personne ou 2 mais attention plan alimentaire à adapter)

- 100 à 120g de viande hachée – de 5% de MG
- 1 aubergine (environ 180g)
- ½ oignon blanc
- 5g d'huile d'olive (= 1càc)
- 125 à 150g de sauce tomate ou coulis de tomate
- 20g de mozzarella râpée
- Quelques feuilles de basilic, poivre



Recette :

- 1/ Découper l'aubergine en petits rectangle (épaisseur 5 mm).
- 2/ Disposer les petits rectangles d'aubergine sur papier cuisson et saler.
- 3/ Placer au four en mode grill environ 45 minutes à 200°C.
- 4/ Faire revenir les oignons émincés dans 5g d'huile environ 3 minutes à feu doux.
- 5/ Ajouter la viande hachée et laisser cuire à feu doux.
- 6/ Ajouter ensuite la sauce tomate et le basilic, laisser cuire 10 minutes.
- 7/ Dans un plat, placer aubergine puis sauce puis aubergine puis sauce et disposer la mozzarella sur le dessus.
- 8/ Enfournier 30 minutes à 180°C / 200°C.

Recette vidéo sur  [dietandcoach](#) Sophie DAREY diététicienne

Bonne dégustation !!!! 