

35 minutes – Facile

Aubergine fromagée au sumac

avec pommes de terre et salade aux canneberges

2P 3P INGRÉDIENTS

100	150	g de bocconcini
60	90	ml de mayonnaise
500	750	ml de mesclun
1	1	carottes
1	2	aubergine italienne
0.5	1	citron
650	975	g de pommes de terre
45	60	ml de graines de tournesol
45	60	ml de canneberges séchées
10	15	ml de sumac
15	15	ml de harissa
		huile d'olive*
		* non inclus

Dans votre kit



Ce dont vous avez besoin

Poêle, bol, plaque de cuisson, papier parchemin

Pour 4 personnes, multiplier les quantités du 2P par 2 (exemple: 1 tasse pour 2P devient 2 tasses pour 4P). Les quantités de légumes varient selon la taille disponible au marché. Laver et essuyer les produits frais avant de commencer la recette. Les valeurs nutritives sont indiquées pour une portion individuelle.

COOK IT



1 Cuire les pommes de terre

Préchauffer le four à 450°F. Couper les pommes de terres en petits quartiers. Mélanger avec un filet d'huile, sel et poivre. Déposer sur une plaque recouverte de papier de cuisson et cuire au four 25-30 minutes.



2 Mise en place

Trancher les aubergines en rondelles. Trancher la mozzarella. Peler et râper la carotte.



3 Assaisonner l'aubergine

Mélanger les rondelles d'aubergines avec le harissa au goût (piquant), sel et poivre.



4 Faire la salade

Mélanger la laitue avec les carottes, les canneberges, les graines de tournesol et un filet d'huile. Mélanger la mayonnaise avec le sumac, 2 c.à.s. d'huile et le jus d'un demi-citron. Saler, poivrer et réserver.



5 Cuire l'aubergine

Chauffer un généreux filet d'huile dans une poêle à feu moyen élevé. Cuire l'aubergine 3-4 minutes de chaque côté jusqu'à coloration. Ajouter la mozzarella sur les tranches d'aubergine, retirer du feu, couvrir et attendre 2-3 minutes jusqu'à ce que le fromage soit fondant.



6 Monter l'assiette

Servir l'aubergine avec la salade, les pommes de terre et la mayo au sumac. Bon appétit!

Calories 605 kcal | Lipides 18 g | Saturés 6 g | Trans 4 g | Cholesterol 25 mg | Protéines 20 g | Glucides 50 g | Sucres 11 g | Sodium 80 mg