



Gratin d'aubergines (parmigiana)

Une recette de Luculent! Testé (et mangé) pour vous...

La parmigiana est un plat du sud de l'Italie plutôt énergétique, constitué de couches successives de légumes frits à l'huile d'olive, de sauce tomate et de fromage, puis mis à cuire au four.

En général, il est élaboré avec des aubergines, mais comme pour la plupart des grands plats populaires, il en existe de multiples variantes. Celle qui est proposée ici contient des aubergines cuites sans matières grasses et du veau.

Quantité: 4 personnes - Difficulté: Intermédiaire - Préparation: 40 min - Cuisson: 20 min - Durée: 1 h 10

Ingrédients

- 1 kg d'aubergines
- 50 g de parmesan râpé
- 125 g de mozzarella
- 1 poignée de feuilles de basilic
- 1 oeuf

Sauce tomate

- 1 grande boîte de tomates pelées
- 1 gousse d'ail
- 1 oignon
- 200 g de veau haché
- 1 cuillère à soupe de concentré de tomate
- 1 dl de vin rouge
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de sucre
- thym ou origan
- poivre

Préparation

Préparer la sauce tomate : éplucher et hacher l'ail et l'oignon.

Faire chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive.

Y faire revenir les oignons.

Ajouter le veau haché émietté et le faire revenir en l'écrasant avec une fourchette.

Quand la viande est cuite, ajouter l'ail.

Mélanger rapidement et ajouter le vin rouge.

Ajouter les tomates pelées coupées en morceaux, le concentré de tomate, le sucre, le thym ou l'origan, puis poivrer.

Couvrir et laisser mijoter la sauce jusqu'à utilisation.

Pendant ce temps, rincer les aubergines.

Les couper en rondelles d'un demi-centimètre d'épaisseur, puis couper chaque rondelle en 2.

Les faire cuire au four à micro-ondes, en 3 lots et pendant environ 5 minutes en fonction de la puissance du four. Procéder absolument à couvert pour que les aubergines se dessèchent pas : au final, elle doivent être bien cuites et moelleuses.

Les éponger et réserver.

Rincer, sécher et ciseler le basilic.

Egoutter la mozzarella et la couper en tranches fines.

Dans un plat à four, disposer successivement :

une fine couche de sauce tomate,
1/3 des aubergines,
1/3 du basilic,
1/2 de la mozzarella,

—
une fine couche de sauce tomate,
1/3 des aubergines,
1/3 du basilic,
1/2 de la mozzarella,

—
une fine couche de sauce tomate,
le restant des aubergines,
le restant du basilic,
le restant de la sauce tomate.

Faire préchauffer le four à 200°.

Quand le four est chaud, battre l'oeuf avec le parmesan, 1 dl d'eau et une pincée de poivre.

Répartir ce mélange sur le gratin.

Mettre le plat au four et laisser cuire pendant 20 minutes.

Laisser un peu refroidir avant de servir.