

## Gratin d'aubergines

### L'avis NutriDiet Solutions

**Energie** : 64 kcal pour 100g

(soit 231 kcal par part)

Riche en : vitamine C, B9 et  
antioxydants, en fibres, en calcium

1 portion de légumes

1 portion de produits laitiers



### Ingrédients (Pour 6 personnes)

2 aubergines  
2 ½ boîtes de tomates concassées  
1 boule de mozzarella  
2 oignons  
70g de gruyère râpé  
2 cc de sucre en poudre  
2 cs d'huile d'olive  
Sel, poivre et origan

Epluchez et émincez les oignons. Pelez et coupez les aubergines en fines lamelles dans le sens de la longueur. Préchauffez votre four à 150°.

Dans le fond d'un plat à gratin mettez une cuillère à soupe d'huile d'olive. Disposez ensuite la moitié de l'oignon émincé. Saupoudrez d'une cuillère à café de sucre. Couvrez avec les aubergines en tranches en les faisant se chevaucher. Ajoutez une couche de tomates concassées (une ½ boîte). Salez, poivrez et parsemez d'origan à votre convenance. Coupez la mozzarella en tranches fines et disposez-les sur la tomate. Puis recommencez les différentes étapes en finissant cette fois-ci par le gruyère râpé. Arrosez d'une cuillère à soupe d'huile d'olive. Enfourez 40 minutes à 150°. Puis augmentez la température à 200° pendant +/- 10 minutes afin de gratiner le gruyère.

### Le plus NutriDiet Solutions

Pour ceux qui doivent contrôler leur alimentation en sodium, préférez les tomates fraîches coupées en rondelles aux tomates concassées en boîte.