



MINI-PIZZA D'AUBERGINES



INGRÉDIENTS

POUR 4 PERSONNES

2 aubergines
1 petit pot de coulis de tomate
1 à 2 c. à s. d'huile d'olive
Sel, poivre, herbes aromatiques
Garniture au choix :
Jambon, champignon, emmental
Mozzarella, olive

PRÉPARATION

- Préchauffer le four à 180°C.
- Lavez et découpez les aubergines en rondelles d'environ 1cm d'épaisseur.
- Disposez-les sur une plaque recouverte de papier cuisson puis badigeonnez-les d'huile d'olive, salez et poivrez. Enfourez environ 20 minutes.
- Préparez les garnitures en découpant le jambon, les champignons, le fromage...
- A la sortie du four, étalez une couche de coulis de tomate sur chaque rondelle d'aubergine et garnissez selon votre goût.
- Enfourez de nouveau pour une dizaine de minutes, jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

Notes :

GIRINON AMÉLIE

Diététicienne - Nutritionniste

06-33-83-21-69 / ag.dieteticienne@gmail.com

www.agdiet-psychnut.com