

Aubergine Grillée Dietpassion

Ingédients pour 1 personne :

- 1 aubergine
- Ail
- Huile d'olive
- Herbes de Provence
- Sel, poivre



Recette

- ☀ Préchauffer le four à 180°C.
- ☀ Dans un bol mélanger 1 càs d'huile, 1 gousse d'ail écrasée, du sel, du poivre et des herbes de provence.
- ☀ Nettoyer et couper en deux l'aubergine, lui faire des entailles au niveau de la chair.
- ☀ A l'aide d'un pinceau, badigeonner les 2 morceaux d'aubergine du mélange d'huile d'olive.
- ☀ Enfourner 50 minutes au four à 180°C.
- ☀ C'est prêt !

- ☀ Bonne dégustation !



ALEXIA CORION

DIETETICIENNE NUTRITIONNISTE