

Recette de millefeuilles italiens

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 2 aubergines
- 2 tomates allongées type olivette
- 200 g de mozzarella
- 1 c. à s. de thym séché
- 4 c. à s. d'huile d'olive
- sel et poivre



• Préparation

- Préchauffez le four à 160C° (th.5-6).
- Lavez et coupez chaque aubergine dans le sens de la largeur en 8 rondelles de 1 cm d'épaisseur.
- Lavez les tomates, essuyez-les et éliminez leur pédoncule.
- Saupoudrez les rondelles de légumes de thym, salez et poivrez.

• Cuisson

- Faites dorer les rondelles d'aubergines dans une poêle antiadhésive avec l'huile d'olive.
- Sur une plaque allant au four, confectionnez les millefeuilles: disposez une tranche d'aubergine, une rondelle de tomate, une deuxième rondelle d'aubergine, puis une tranche de mozzarella. Poivrez.
- Enfournez et faites cuire environ 20 minutes.

Infos

L'aubergine se situe parmi les légumes frais les moins caloriques. De sa richesse en eau (92 %), l'aubergine tire une abondance remarquable de minéraux. Outre la quantité intéressante de magnésium et de zinc qu'elle apporte, elle a l'avantage d'être diurétique grâce à sa forte teneur en potassium .

C'est également un légume fruit bien pourvu en fibres, qui est particulièrement digeste cuit à la vapeur ou à l'étuvée, car il devient alors tendre et moelleux. C'est là aussi que ses fibres sont les plus efficaces sur le transit intestinal. Avec un soupçon d'huile d'olive et une pointe d'ail, les légumes du soleil (dont le poivron fait partie aussi) constituent de véritables aliments-santé, empruntés aux fameux régimes méditerranéens, si réputés pour leurs vertus sur la santé de nos artères.