GRATIN AUBERGINES PATATES DOUCES

Un plat consistant mais digeste par la patate douce riche en fibres associée à l'aubergine avec très peu de matières grasses. Les légumes déjà précuits vapeur ne nécessitent pas de cuisson prolongée en gratin.

2 grosses Aubergines
3 moyennes patates douces
1 bol Sauce tomate
1 càs huile d'olive
3 càs chapelure sans gluten
sel
aromates

20 minutes
40 minutes
4 portions

1. Laver les aubergines et les trancher en rondelles d'épaisseur 1 à 2 cm

2. Les cuire à la vapeur 10 minutes environ

3. Peler les patates douces

4. De même trancher en rondelles mais un peu plus fine, 1/2 à 1 cm d'épaisseur

5. Sortir les aubergines précuites et laisser refroidir

6. Cuire de même 10 minutes les patates douce (attention si elles sont trop cuites elles s'écraseront !)

7. Huiler un fond de plat à gratin

8. Disposer une couche d'aubergines (la moitié)

9. Étaler la sauce tomate par dessus

10. Assaisonner et aromatiser : sel, poivre, ail des ours, graines d'anis vert

11. Disposer une couche de patates douces par dessus

12. De même ajouter sel et aromates

13. L'ail des ours donne beaucoup de saveur mais on peut choisir d'autres aromates ou encore des épices

14. Recommencer l'opération avec le reste des aubergines

15. Recommencer aussi avec les patates douces

16. Ajouter la sauce et les aromates à la fin

17. Finaliser avec de la chapelure sans gluten qui va absorber l'humidité

18. Enfourner à 180°c pendant 30 minutes le temps de voir dorer le dessus

19. Servir chaud ou tiède