



LA RECETTE DE LA

# PARMIGIANA



## PRÉPARATION

- Couper les aubergines en rondelles d'environ 5 mm d'épaisseur. Les saupoudrer de gros sel et les placer dans une passoire pendant 1h pour enlever l'humidité.
- Ensuite, rincer les aubergines et les sécher sur un torchon. Allumer le four à 220°C (chaleur tournante).
- Badigeonner d'huile d'olive les rondelles d'aubergines, les répartir sur une plaque de cuisson recouverte de papier cuisson et enfourner pour 20 min.
- Faire revenir l'oignon et l'ail dans une casserole avec 2 càc d'huile d'olive. Ajouter 4 feuilles de basilic, l'origan, le sel et le poivre. Ajouter ensuite la pulpe de tomate et laisser mijoter durant 30 min pour obtenir une sauce épaisse.
- Huiler un plat à four. Etaler au fond une couche de sauce tomate, puis une couche d'aubergines et une de mozzarella préalablement coupée, et de parmesan râpé. Répéter l'opération jusqu'à utilisation de toutes les préparations et finir avec une couche de sauce tomate, une d'aubergines et une de mozzarella.
- Faire cuire 35 à 40 mn au four à 180°C.
- Servir la parmigiana chaude ou tiède dans le plat de cuisson.



2H

| NIVEAU



## La liste de courses

### INGRÉDIENTS

.....  
 6 aubergines  
 800g de tomates concassées  
 1 gousse d'ail hachée  
 2 gros oignons hachés  
 80g de parmesan râpé  
 400 g de mozzarella  
 4 pincées d'origan  
 Feuilles de basilic  
 Huile d'olive  
 Gros sel  
 Sel  
 Poivre