



PIZZA AUBERGINE

IDÉE D'APÉRO

Pizzas aubergine

Tartinade de sardine et pain grillé

Cocktail de votre choix

POUR UN MEILLEUR CONFORT DIGESTIF

Choisissez une aubergine plutôt fine pour éviter les graines

Retirez la peau de l'aubergine avant ou après cuisson

Le basilic peut être remplacé par de l'huile parfumée au basilic

POUR VARIER

La garniture de la pizza aubergine est à varier selon vos goûts :
fromage de chèvre, dés de jambon, thon, olives, dés de saumon, anchois, etc...

POUR 6 PERSONNES

- Préchauffer le four à 180°C.
- Découper l'aubergine en tranches d'environ 1/2 centimètre.
- Déposer les tranches d'aubergine sur une feuille de papier sulfurisé. Avec un pinceau de cuisine, les badigeonner d'huile d'olive et saler.
- Enfourner les tranches d'aubergine 10min afin de les précuire.
- Pendant ce temps, découper la mozzarella en cubes.
- Une fois précuites, garnir les tranches d'aubergine comme une pizza avec un peu de sauce tomate, des morceaux de mozzarella et le reste d'huile d'olive. Saler et poivrer.
- Faire cuire les pizzas aubergine pendant environ 20min. Vérifier avec la pointe d'un couteau que l'aubergine soit fondante.
- Ajouter le basilic ciselé et déguster chaud.

- 1 AUBERGINE
- 75G DE SAUCE TOMATE
- 1 BOULE DE MOZZARELLA
- QUELQUES FEUILLES DE BASILIC
- DE L'HUILE D'OLIVE
- SEL ET POIVRE

CE QUE L'AFA VOUS PROPOSE...

PERMANENCES NUTRITION TÉLÉPHONIQUES TOUS LES

- mardis de 14h à 18h
- nutrition@afa.asso.fr

✚ FICHES THÉMATIQUES NUTRITION ET ALIMENTATION
→ Sur le site Internet de l'afa

✚ LIVRE « Bien manger avec ma MICI »
→ Disponible en commande sur le site Internet de l'afa

✚ DES INFORMATIONS SUR LE SITE INTERNET MICI CONNECT