

COMPOTÉE D'AUBERGINES

 4 portions

INGRÉDIENTS

- 2 unités grosses d'aubergine, crue (660 g)
- 250 grammes de tomate, coulis, appertisé (purée de tomates mi-réduite à 11%)
- 2 cuillères à soupe moyennes d'huile d'olive vierge extra (20 g)
- 50 grammes de vin blanc 11°
- 1 cuillère à café/petit sachet de sucre (5 g)
- basilic

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Rincez les aubergines et coupez-les en petits dés. Faites chauffer l'huile d'olive dans une grande sauteuse et faites frire les aubergines sur feu doux à moyen pesant 15mn, en remuant de temps en temps
- 2° Ajouter la tomate, le vin blanc et le sucre. Salez, poivrez, ajoutez du piment d'espelette.
- 3° Poursuivez la cuisson pendant 10mn.
- 4° Ciselez les feuilles de basilic et ajoutez à la préparation
- 5° Ciselez les feuilles de basilic et ajoutez à la préparation
- 6° Ciselez les quelques feuilles de basilic et ajoutez à la préparation

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (247 g)	% AR
ÉNERGIE	47 kcal	117 kcal	6 %
LIPIDES	2 g	5 g	8 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	1 g	3 %
CHOLESTÉROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIUM	83 mg	205 mg	9 %
GLUCIDES	4 g	10 g	3 %
SUCRES	3 g	8 g	—
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	6 g	23 %
PROTÉINES	1 g	3 g	—