

Aubergines à la plancha



Aubergines à la plancha

120 CALORIES 3 SP

Ingédients pour 4 personnes

800 g d'aubergines

4 cuillères à soupe d'huile d'olive

60 ml de vin blanc

Quelques feuilles de persil

1 oignon

1 gousse d'ail

Curry

Sel

Poivre

Préparation

Lavez et ciselez les feuilles de persil

Coupez l'ail et l'oignon en morceaux . Déposez les morceaux dans un petit récipient et versez 1 cuillère à soupe d'huile d'olive et mélangez

Coupez les aubergines en tranches ou en rondelles

Déposez les rondelles ou les tranches d'aubergines dans un plat .

A l'aide d'un pinceau badigeonner les aubergines d'huile d'olive .

Laisser macérer pendant 1h au frigo

Versez de l'huile sur votre plancha et faites-la chauffer.

Quand l'huile est chaude faites cuire aubergines.

Au bout de 3 mn retournez les tranches d'aubergines .

Au bout de 10 mn ajoutez les morceaux d'oignons et d'ail.

Salez poivrez ,saupoudrez de curry

Ajoutez le persil. Versez le vin blanc.

Laissez cuire encore 2 mn.

Comptez au total environ 15 mn (le temps de cuisson dépend de l'épaisseur des tranches d'aubergines et de la puissance de votre plancha)

Servez chaud.