

Roulades d'aubergine ricotta épinard basilic

INSTRUCTIONS : pour deux personnes, cette recette nécessite 45 minutes de préparation. Vous pouvez soit la faire en version végétarienne soit rajouter du jambon de parme sur les tranches d'aubergines pour les amateurs de viande. Vous pouvez également choisir de faire cette recette en accompagnement d'une viande, d'un poisson et d'un féculent ou la faire comme si c'était votre repas principal (avec des pâtes par exemple).

Si vous consommez ces roulades en plats, vous pouvez doubler les quantités.



Liste des courses

Ingrédients	Quantité
Ricotta	100g
Epinards surgelés	100g
Aubergine	2
Jambon de parme	3 tranches
Mozzarella	1
Passata de tomate	250 ml
Parmesan râpé	15g
Feuilles de basilic	10

Epices : sel, poivre, ail en poudre

Instructions

1. Découpez dans le sens de la longueur les aubergines, installez-les sur des feuilles d'essuie tout avec du sel et recouvrez d'essuie tout. Cela permet aux aubergines d'évacuer toutes l'eau et d'être plus savoureuses.
2. Cuisez les épinards dans une casserole jusqu'à ce qu'ils soient décongelés et chauds. Pendant ce temps, grillez les tranches d'aubergines au four ou au grill et découpez la boule de mozzarella en morceaux. Préchauffez le four à 180° sur chaleur tournante.
3. Dans un bol, mélangez les feuilles de basilic découpées, la ricotta, le sel, le poivre, l'ail en poudre et les épinards afin d'obtenir votre mélange ricotta/épinard.
4. Etalez la passata de tomate dans un plat allant au four et commencez les roulades : une tranche d'aubergine, un morceau de boule de mozzarella, une tranche de jambon de parme si besoin et le mélange ricotta épinard. Installez les roulades dans le plat au fur et à mesure. Parsemez le tout de parmesan et enfournez au four à 180° sur chaleur tournante pendant 15 minutes.