

Gratin d'aubergines «melanzane alla parmigiana» en tuto vidéo



Melanzane alla parmigiana est le nom d'un célèbre gratin d'aubergines italien. Les légumes peuvent être frits ou cuits au four. Nous avons opté pour la version allégée, mais elle est au moins aussi bonne que la version frite.

L'aubergine vient d'Asie et appartient à la famille des solanacées. Elle doit toujours être consommée cuite, car elle contient de la solanine qui est toxique lorsqu'elle est consommée crue.

Nous la connaissons principalement avec une robe violet foncé et une forme ovale, mais les aubergines peuvent aussi avoir une peau violet clair, tachetée ou blanche. Certaines variétés sont longues et étroites, d'autres ressemblent à de petites boules. En raison de son goût doux, ce légume est extrêmement polyvalent en cuisine et, dans ce plat végétarien sorti du four, un complément parfait pour notre sauce tomate aromatique. Nous vous souhaitons donc «Buon appetito»!

Sauce

- 1 oignon moyen, émincé
- 2 gousses d'ail, finement hachées
- Env. 4 cs d'huile d'olive
- 800 g (poids net) de pelati, hachés
- 1 cc de bouillon de légumes
- 1 grosse prise de sucre
- 1 poignée de feuilles de basilic frais, grossièrement émietées
- Sel et poivre

Parmigiana

- 900 à 1100 g d'aubergines, coupées en tranches d'environ 10 mm
- 300 g de mozzarella, émietée
- 40 g de parmesan, râpé

- Sel

Sauce

1. Faites revenir l'oignon et l'ail dans 2 cs d'huile d'olive, jusqu'à ce que les oignons soient translucides.
2. Déglacez avec les pelati, ajoutez le bouillon, le sucre, le sel et le poivre, puis portez brièvement la sauce à ébullition.
3. Baissez le feu, mettez le couvercle sur la casserole et laissez mijoter la sauce pendant au moins 40 minutes.
4. Pour finir, réduisez la sauce en purée, ajoutez 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et les feuilles de basilic, et laissez mijoter 5 minutes de plus. Assaisonnez la sauce selon vos goûts et réservez-la.

Parmigiana

1. Pendant que la sauce mijote, préchauffez le four à 230 degrés (chaleur inférieure et supérieure) et répartissez les tranches d'aubergines sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.
2. Salez légèrement les tranches et faites-les griller sur la rainure supérieure jusqu'à ce qu'elles deviennent légèrement brunâtres par endroit. Retournez les aubergines, salez l'autre côté et faites-les également griller au four. Ce processus prend au total 15 à 18 minutes pour les deux côtés.
3. Réduisez la température à 200 degrés en mode chaleur inférieure et supérieure.
4. Dès que la sauce est prête, réservez-en une demi-tasse. Puis faites des couches: couvrez légèrement de sauce le fond d'un plat à gratin, puis déposez-y une couche de tranches d'aubergines. Couvrez les aubergines de sauce, puis saupoudrez de parmesan et garnissez de mozzarella. Ajoutez maintenant à nouveau une couche d'aubergines, puis de la sauce, du parmesan et de la mozzarella. Continuez ainsi jusqu'à ce que tous les ingrédients (sauf la demi-tasse de sauce) soient épuisés. Enfin, terminez la parmigiana par une couche de mozzarella et de parmesan.
5. Enfouissez maintenant ce gratin à 200 degrés, chaleur inférieure et supérieure, pendant 25 à 30 minutes
6. Laissez la parmigiana refroidir légèrement avant de la servir. Placez la sauce restante au milieu de la table afin que chacun puisse se servir selon ses envies.

Temps de préparation: environ 1 heure et 10 minutes

Selvamara Negroamaro Salento IGP



Robe pourpre foncé et dense. Nez intense de cerises noires, de figues et de prunes, parachevé par une note de tabac et de vanille. Bouche pleine aux tanins soyeux. Finale complexe et persistante. Comme pour l'Amarone, les raisins gorgés de soleil sont d'abord déshydratés avant d'être pressés.

[Voir dans le weinshop >](#)