

Tian d'aubergines au poulet



Préparation : 30 mn

Cuisson : 35 mn

Les ingrédients pur 4 personnes :

4 blancs de poulet
5 grosses tomates
2 aubergines
200 g d'épinards en branches
1 oignon
1 c à c de thym
4 brins de basilic
60 g de parmesan
Huile d'olive
Sel et poivre du moulin

Couper les aubergines dans la longueur en tranches d'1/2 cm et les poser sur une plaque à four huilée. Les badigeonner d'huile d'olive, les assaisonner et les cuire 15 mn à four préchauffé à 240°.

Nettoyer les épinards, faire chauffer un peu d'huile d'olive et y mettre les épinards, les cuire (cela prend 2 à 3 mn) en les remuant .

Hacher l'oignon et le faire blondir dans un peu d'huile, ajouter 4 tomates épluchées et concassées ainsi que le thym. Faire mijoter 5 mn. Assaisonner.

Escaloper les blancs de poulet et les poêler rapidement de chaque côté dans un peu d'huile sans les cuire complètement. Assaisonner.

Verser la sauce tomate et le basilic ciselé dans un plat à gratin puis disposer les aubergines, les escalopes de poulet, les épinards et les tomates restantes en quartiers en les alternant. Parsemer de parmesan râpé et arroser d'un filet d'huile d'olive. Cuire 15 mn à four préchauffé à 180°. Servir bien chaud.

Péché de gourmandise

<http://pechedegourmand.canalblog.com>