



FICHE RECETTE



INGREDIENTS 2 Personnes

1/2 verre à moutarde de semoule
de couscous
Purée de tomates
1 aubergine assez large à la base
2 escalopes de veau
Huile d'olive
Quelques billes de mozza
Origan
Fleur de sel - Poivre



Semoule et aubergines aux saveurs de pizza



ÉTAPES



1. Verser la semoule dans un saladier, recouvrir d'eau et ajouter un léger filet d'huile d'olive.
2. Cuire au MO plusieurs fois 3 minutes au micro-ondes, jusqu'à ce que la semoule soit cuite. (égrenner entre chaque passage la semoule et ajouter un léger filet d'eau). Réserver
3. Laver l'aubergine, l'essuyer puis couper des rondelles d'1 cm d'épaisseur dans la plus grande partie de l'aubergine.
4. Placer les aubergines dans un saladier puis les cuire au micro-ondes durant 6 minutes. Laisser refroidir complètement.
5. Placer un papier cuisson sur la grille du four, préchauffer le four à 200° c
6. Lorsque les aubergines sont froides, les éponger délicatement sur un sopalin et les placer sur la feuille de papier cuisson.
7. Étaler sur chaque rondelle d'aubergine, de la purée de tomate
8. Saupoudrer d'origan.
9. Couper les billes de mozza transversalement et déposer 3 morceaux sur chaque rondelle.
10. Ajouter un peu de fleur de sel et un tour de moulin
11. Juste avant d'enfourner ajouter quelques gouttes d'huile d'olive.
12. Enfourner pour 12/15 minutes dans un four préchauffé à 200°
13. Servir dès la sortie du four avec un peu de semoule, une pièce de viande ou du poisson.



Vite fait et délicieux !!!

