



Cannellonis d'aubergine au fromage frais

Phase : **Active**

Par portion | Apports de référence %

Énergie	Matières grasses	Acides gras saturés	Sucres	Sel	Protéines	Glucides
335 kcal	18,0 g	6,45 g	12,9 g	0,58 g	12,6 g	26,1 g
17%	20%	15%	14	12%	22%	5%

Difficulté : ★★★★★

Coût : ★★★★★

Catégorie
Plat

Prêt en
15 min

Cuisson
25 min

Ingrédients

Pour 1 personne

- 1 aubergine coupée en tranches fines
- 100 g de tomates cerises
- 2 cuillères à soupe de quinoa non cuit
- ½ cube de bouillon de légumes
- 1 cuillère à café d'herbes de Provence
- 50 g de fromage de chèvre frais
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- poivre & sel

Préparation

1. Préchauffez le four en position grill 190°C. Cuissez le quinoa 10 minutes dans une casserole d'eau salée à l'aide du cube de bouillon de légumes.
2. Pendant ce temps, disposez les tranches d'aubergine sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Badigeonnez d'huile d'olive à l'aide d'un pinceau. Enfouez et faites griller 10 minutes de chaque côté. Sortez les tranches d'aubergine et laissez-les refroidir.
3. Garnissez-les de fromage de chèvre frais, d'herbes de Provence et de quinoa et roulez-les sur elle-même de sorte à former des cannellonis.
4. Placez-les dans un plat allant au four et ajoutez les tomates cerise par-dessus. Enfouez pendant 15 minutes.