



Phase **Stabilisation**

Type : **Entrée**

Recette : **Roulades d'aubergine aux moules**

Calorie
344 par personne

Préparation
15 min

Cuisson
20 min

Ingrédients

Pour 4 personnes

600 grammes de moules décortiquées
400 grammes d'aubergines moyennes
240 grammes de pulpe de tomate (une boîte)
120 grammes de riz rond complet
1 oignon
1 gousse d'ail
1 dose de safran en poudre
1 touche(s) de basilic

Préparation

1. Emincez les aubergines en fines bandes sur toute leur longueur et faites les revenir dans une poêle.
2. Hachez un oignon et faites le dorez dans une casserole.
3. Ajoutez le riz, 4 dl d'eau, le safran, puis poivrez généreusement au moulin.
4. Portez à ébullition, baissez le feu, cuisez à feu très doux.
5. Quand toute l'eau est bue, le riz est presque cuit.
6. Posez les moules dessus, couvrez ; le riz doit boire aussi l'eau qu'elles rendent.
7. Faites bouillir la pulpe de tomate dans une petite casserole avec de l'ail haché et du poivre du moulin.
Dès que le tout a un peu épaissi, couvrez pour garder bien chaud.
8. Pour servir : mêlez le riz et les moules, vérifiez qu'elles soient juste chaudes à cœur. Posez un petit tas de riz aux moules sur l'extrémité large de chaque bande d'aubergine, enroulez.
Hors du feu, ajoutez le basilic ciselé dans la sauce chaude, présentez à part.

® dietplus.fr

Le spécialiste du rééquilibrage alimentaire