

TIAN D'AUBERGINE À LA VIANDE

Ingrédients pour 2 portions

- 1 aubergine moyenne
- 1 tranche de gigot ou 150 g de viande hachée
- 1 petit oignon
- 1/2 boîte de sauce tomate liquide
- 1 c à soupe d'huile
- Herbes de Provence
- Sel—Poivre
- Gruyère râpé ou mozzarella



- ↳ Coupez l'aubergine en tranche de 1 cm d'épaisseur et faites les cuire 15 min à la vapeur.
- ↳ Faites revenir l'oignon dans l'huile et ajoutez la viande hachée. Faires cuire 5 min. Ajoutez la pulpe de tomates et laissez mijoter 5 min.
- ↳ Déposez les tranches d'aubergine sur la plaque du four huilée recouverte d'un papier cuisson et disposez la farce dessus (au besoin remixez la).
- ↳ Parsemez de gruyère ou de mozzarella.
- ↳ Faites cuire 10 min et servez avec du riz par exemple.

LES VIANDES ET POISSONS MIXES

RILLETTE DE THON



Ingrédients

- 1 boîte de thon au naturel
- 1/2 boîte de fromage frais type St Morret
- Ciboulette

- 📌 Mélangez tous les ingrédients.
- 📌 Servez sur du pain de mie ou des tranches de pommes de terre cuites en robe des champs.

MOUSSE DE THON À LA CRÈME D'AVOCAT



Ingrédients pour 2 portions

- 150 g de thon au naturel
- 1 blanc d'œuf
- 1 c à soupe de crème fraîche
- 1/2 avocat
- 1/2 citron (facultatif)
- Sel—Poivre

- 🔪 Egouttez le thon et écrasez le à la fourchette.
- 🔪 Mixez la chair du 1/2 avocat et le thon avec quelques gouttes de jus de citron et la crème.
- 🔪 Goûtez et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.
- 🔪 Ajoutez délicatement le blanc d'œuf battu en neige.
- 🔪 Laissez reposer au frais pendant 2 h recouvert d'un film plastique.
- 🔪 Servez en entrée sur du pain de mie par exemple.