

# Parmigiana



Temps de préparation :

20 minutes



Temps de cuisson :

40 minutes



Temps total :

1 heure

## Pour cette recette, il te faut (pour env. 3 personnes) :

2 aubergines

Sel

2 grosses carottes

800 g de tomates concassées

Env. 100 g de fromage râpé

Herbes de Provence

1 échalotte

Feuilles séchées de laurier

4 c.c. ghee (= beurre clarifié)

Romarin

2 gousses d'ail



### Pour réaliser la recette :

1. Préchauffer le four à 200°
2. Détailler des tranches d'aubergine dans la longueur d'env. 1 cm d'épaisseur
3. Faire fondre env. 3 c.c. de ghee, ajouter un peu de sel et 1 gousse d'ail pressée et napper les aubergines de ce mélange avant d'enfourner env. 30 min. à 200°
4. Rincer et détailler les carottes en ¼ de tronçons (pas nécessaire d'éplucher si bio) et éplucher et émincer l'échalotte
5. Dans une casserole, faire fondre 1 c.c. de ghee et faire revenir l'échalotte puis les carottes env. 5 minutes et ajouter ensuite les tomates concassées, la gousse d'ail écrasée, du sel et des herbes aromatiques
6. Laisser mijoter env. 30 minutes à feu doux et à couvert
7. Tapisser le fond d'un plat allant au four de sauce tomate puis couvrir de tranches d'aubergine et de fromage râpé et répéter l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients
8. Enfourner env. 10 minutes à 200°

#### Coin des astuces

- Il n'y a jamais trop de légumes dans un plat ! Penser donc à glisser des légumes (fenouil, carottes, céleri, poireaux...) dans toutes les sauces, comme ici dans cette sauce tomate contenant des carottes
- Comme alternative à cette recette, il est possible de faire des [lasagnes d'aubergine avec béchamel de chou-fleur](#)
- Le ghee est en fait du beurre qui a été fondu et auquel on a retiré la couche blanchâtre ("petit-lait") qui se forme à la surface pour ne garder que le gras du beurre
- Le ghee constitue une des matières grasses les plus adaptées à la cuisson et se trouve facilement en grande surface, parfois sous la dénomination "Beurre à rôtir" (attention toutefois à la lecture de l'étiquette car cette dénomination comprend parfois des matières grasses qui n'ont rien à voir avec le ghee)