

Tiella

(pour 3 personnes)

Ingrédients :

- 600g tomates
- 500g pommes de terre
- 1 petite aubergine (230g)
- 1 branche de céleri
- ½ oignon (75g)
- 3cs huile d'olive
- 1cs gros sel
- 1 gousse d'ail
- 1cc origan frais
- 1cc persil plat
- 1cs origan frais pour décorer

Sel et poivre du moulin

Préparation :

Dans une casserole ou une bouilloire, faire bouillir 1,5 litre d'eau.

Laver l'aubergine et l'équeuter. La couper en fines rondelles. Les poser dans une passoire et les saupoudrer de gros sel. Laisser l'aubergine dégorger pendant 1 heure.

Laver et équeuter les tomates, puis les émincer.

Laver la branche de céleri, la parer et la ciseler. Laver l'origan et le persil. En ciseler l'équivalent d'une cuillère à café de chaque.

Dans un bol mélanger les tomates, l'oignon, le céleri, l'ail, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, la cuillère à café d'origan et de persil.

Préchauffer le four à 180°C.

Laver les pommes de terre, les éplucher, les rincer et les couper en tranches de 2 mm d'épaisseur.

Rincer à l'eau froide les aubergines et les éponger avec du papier ménage.

Huiler un plat à gratin et disposer la moitié des pommes de terre, puis la moitié des aubergines, puis la moitié des tomates et recommencer une nouvelle fois.

Couvrir le plat avec une feuille d'aluminium en prenant garde à ce qu'elle ne soit pas en contact avec la nourriture, ou préférer une feuille de papier sulfurisé. Enfourner et laisser cuire 1h. Retirer la feuille, et poursuivre la cuisson 30 minutes.

Parsemer de feuilles d'origan et servir.

Remarque : il existe de nombreuses versions de cette recette originale du sud-est de l'Italie. Il est possible d'incorporer par exemple de la mozzarella et du parmesan râpé.

Vérifier la cuisson des pommes de terre, ajuster l'assaisonnement et servir.



Plat avant cuisson



Plat après cuisson

Il faut compter un équivalent farineux, soit 25g de glucides, par personne.