

# RECETTE KETO : L'AUBERGINE QUI S'EST PRISE POUR UNE PIZZA !

## DÉGUSTATION :

La recette "L'aubergine qui s'est prise pour une pizza" est une version faible en glucides de la pizza dans laquelle les tranches d'aubergine remplacent la pâte à pizza ! Voilà **une tapas délicieuse et saine**, parfait pour celles et ceux qui suivent un régime keto ou qui cherchent simplement à réduire leur consommation de glucides tout en se régaland !

## TEMPS :

**Préparation** : 10-15 min

**Cuisson** : 20 min

## PRODUITS DE LA BOUTIQUE UTILISÉS (EN GRAS DANS LA RECETTE) :

**HUILE D'OLIVE VIERGE EXTRA**

**PURÉE DE TOMATES**

## NB :

Toutes les recettes ont été élaborées dans le studio Délices Low Carb à Toulouse (31) et calculées avec la **table CIQUAL**.

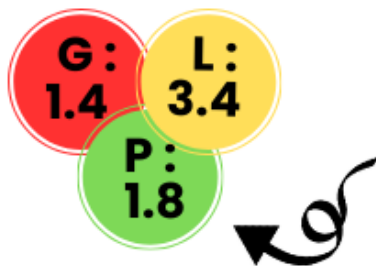
Les macronutriments de toutes les recettes ont été calculés et présentés sous la forme de pastilles colorées : **G= Glucides, L= Lipides, P= Protéines**



# L'aubergine qui s'est prise pour une pizza!

## Ingredients :

Pour 1 tranche:



Pour 10 tranches:

- 220 g d'Aubergine (1 aubergine)
- 60 ml de **Purée de tomate sans sucre\***
- Ail semoule
- Thym
- **Huile d'olive vierge extra La Tourangelle\***
- 50 g d'emmental râpé
- 5 Olives noires dénoyautées
- Basilic
- Huile pimentée (Optionnel)
- Sel, poivre

\*Les produits en gras sont disponibles sur [www.deliceslowcarb.com](http://www.deliceslowcarb.com)



# L'aubergine qui s'est prise pour une pizza

## Étapes :

1. Préchauffez le four à 200° C
2. Dans un bol, mélangez le coulis de tomates, l'ail, le thym, le sel et le poivre.  
Réservez
3. Coupez l'aubergine en tranches, ni trop fines, ni trop épaisses.
4. Quadrillez la chair, badigeonnez-les d'huile d'olive à l'aide d'un pinceau.
5. Placez les tranches d'aubergine sur la plaque du four recouverte de papier sulfurisé.
6. Mettre en cuisson au four 10 min
7. Sortez les tranches d'aubergine du four. Nappez chaque tranche du mélange sauce tomate et aromates.
8. Remette au four 10 min jusqu'à ce que le fromage soit fondu
9. Ajoutez des rondelles d'olives noires dessus, du basilic et pourquoi pas quelques gouttes d'huile pimentée :)

Bonne dégustation !