



Diététicienne nutritionniste

06 95 99 49 56

www.blandine-dieteticienne-grenoble.com

Aubergine, poivron et thon au gingembre

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

Ingrédients (pour 2 personnes) :

- 1 poivron vert
- 1 aubergine
- 1 gousse d'ail
- 1 pincée de persil
- 1 morceau de gingembre frais
- 1 citron
- 1 pincée de cumin
- 1 boîte de thon de 200g

Préparation de la recette :

Lavez et coupez vos légumes en dés.

Faites les revenir dans de l'huile d'olive à feu doux. Les laisser cuire 15 min en remuant de temps en temps.

Hacher votre gousse d'ail et l'incorporer dans vos légumes.

Râper environ 1 cm de gingembre et l'incorporer dans votre préparation.

Saler, poivrer, mettre votre pincée de cumin et le persil (le tout à votre convenance dans les quantités).

Y ajouter le thon préalablement égoutté.

Ajouter un filet de citron avant de servir ou proposez-le à table pour relever le tout.