

Midi :

Spaghettis poulet caviar aubergine

Soir :

Le mijoté de ratatouille

### Escalope de poulet caviar d'aubergine

Préparation : 10 min Cuisson : 20min  
Calories : 383 kca/ Personne

Pour 2 personnes :



#### Ingrédients :

- 2 escalopes de poulet
- 1 aubergine
- 1 peu d'ail et d'oignon
- Citron
- Sel poivre, persil
- 70g crus de spaghettis
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café d'huile de colza

#### Préparation :

- Faire cuire les escalopes à part dans un peu d'huile d'olive
- Faire cuire les spaghettis
- Faire cuire aubergine à la vapeur : une fois cuites : puis la mixer avec un peu citron, ail oignon, persil, sel, poivre et la cuillère à café d'huile de colza ; goûter et réajuster si besoin l'assaisonnement.
- Une fois le tout prêt, mettre d'abord les spaghettis dans l'assiette puis le caviar d'aubergine et les escalopes.

### Le mijoté de ratatouille

Préparation : 10 min Cuisson : 30 min  
Calories : 272 kca/personne

#### Ingrédients:

Pour 2 personnes :



#### Ingrédients :

- 250g de haricots blancs en conserve
- 2 courgettes
- 1 aubergine
- 1 oignon
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 petite brique de jus de tomates
- Sel, poivre
- Ail, Herbes de Provence

#### Préparation :

- Dans une poêle chaude, verser l'huile d'olive, puis y faire revenir l'oignon
- Ajouter alors l'aubergine, les courgettes, mettre de l'eau, du sel, poivre, ail, les herbes diverses, couvrir et laisser mijoter 10 minutes environ en remettant régulièrement de l'eau si besoin
- Ajouter alors les haricots blancs, la brique de tomates, laisser mijoter encore 10 minutes avant de servir chaud.

*Changez si besoin les légumes d'été contre des légumes d'hiver.*

*Vous pouvez suivant vos besoins, augmenter la quantité de haricots blancs le soir pour que cela vous fasse à la fois protéines et féculents*