POIVRONS ET AUBERGINES À L'ANCIENNE

INGRÉDIENTS

- 2 c-à-c de curry
- 2 c-à-s d'huile d'olive
- 200g de fromage blanc à 0% de MG
- 2 oignons
- 500g d'aubergines
- 2 tomates
- 500g de poivrons rouges

TEMPS DE PRÉPARATION : 20MN
TEMPS DE CUISSON : 25MN
TEMPS TOTAL : 45MN

PRÉPARATION

Coupez les aubergines en cubes et les poivrons en lamelles.

Épluchez les tomates et coupez-les en cubes.

Ciselez les oignons.

Dans une poêle faites rissoler les oignons dans un peu d'huile d'olive.

Ajoutez tomates, aubergines et poivrons ainsi qu'un fond d'eau, couvrez et laissez mijoter 10mn à feu doux

Enfin incorporez le fromage blanc et le curry et laissez cuire encore 5mn à découvert.

.