



## Mille-feuilles de beignets d'aubergine aux deux tomates

### Pour 4 personnes

2 aubergines  
1 tomate rouge à chair  
1 tomate ananas  
200 gr. de farine  
2 oeufs  
12,5 cl. de lait  
Huile d'olive  
Sel, poivre du moulin

Préparez la pâte à beignet, versez dans un mixeur la farine, les oeufs, le lait, deux cuillères à café d'huile d'olive et deux pincées de sel. Mixer jusqu'à l'obtention d'une pâte fluide et sans grumeaux. Laissez reposer 2 heures.

Coupez les aubergines et les tomates en fines tranches. Disposez les tranches de tomates sur un plat avec un papier de cuisson et badigeonnez-les d'huile d'olive. Enfournez à 180° pendant 4 à 6 minutes.

Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle à frire. Trempez les tranches d'aubergines dans la pâte à beignet et plongez-les dans la poêle. Faire dorer les tranches des deux côtés. Retirez les aubergines un fois dorées des deux côtés et déposez-les sur du papier absorbant.

Dressez l'assiette avec un peu de salade et disposez les beignets d'aubergines en alternant avec une tomate rouge et une tomate jaune. Garnissez avec de la ciboulette.

### Le conseil de THIBEAUT

Les tomates à chair seront plus goûteuse que des tomates classiques. La pâte à beignet peut être allégée avec un peu d'eau gazeuse. Accompagnez ce plat avec un verre de VERSION 1 bien frais.

L' **aubergine** est riche en fibres,  
en **fer** et contribue à la diminution du mauvais **cholestérol**

La **tomate** contient des **vitamines A et C** et du **lycopène**,  
pigment de la famille des **caroténoïdes** indispensables à la prévention du cancer

L' **huile d'olive** est riche en **oméga 9** et contient des **polyphénols** qui renforcent  
la prévention des maladies cardiovasculaires.