



Tartines et sandwichs

Croque italien



20 min 20 min

TEMPS TOTAL PRÉPARATION

0

CUISSON

0

REPOS

390

CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

8 tranche(s) **Pain Suédois**
120 g **Mozzarella**
50 g **Oignon(s)**
100 g **Aubergine**
100 g **Courgette**
100 g **Tomate(s)**
1 c. à soupe **Huile d'olive**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Étape 1

Préparation des ingrédients

- 1 Couper la mozzarella en petits cubes.
- 2 Eplucher et hacher l'oignon.
- 3 Laver, sécher puis couper en petits cubes les aubergines et les courgettes. Ne pas les mélanger.
- 4 Monder les tomates. Les couper en cubes.

Étape 2

Préparation et dressage des croques

- 1 Mettre une poêle à feu moyen, ajouter l'huile et quand elle est chaude ajouter l'oignon.
- 2 Laisser l'oignon jusqu'à ce qu'il devienne transparent et commence à dorer.
- 3 Ajouter l'aubergine et poursuivre la cuisson pendant 3 minutes en remuant bien.
- 4 Ajouter les courgettes puis les tomates, saler et poivrer, remuer et poursuivre la cuisson encore 3 minutes. Prolonger la cuisson quelques minutes si les légumes sont encore trop croquants.
- 5 Quand on réalise un plat avec plusieurs légumes et qu'ils ont des temps de cuisson différents, il vaut toujours

mieux les cuire séparément afin de préserver le goût et le caractère de chacun.

- 6 Retirer du feu et ajouter la mozzarella.
- 7 Répartir le mélange sur la moitié des petits pains suédois puis les refermer avec les tranches restantes.
- 8 Mettre dans un four préchauffé à 180°C (Th.6) pendant 5 minutes puis couper en 2 ou en 4 et servir aussitôt.