



# BRICK AUX LÉGUMES DU SOLEIL

POUR 4 PERSONNES

## INGRÉDIENTS

4 FEUILLES DE BRICK  
400G D'AUBERGINE  
100G DE TOMATES CONCASSÉES  
60G DE POIVRON  
1 GOUSSE D'AIL  
1 CS D'HUILE D'OLIVE  
THYM  
SEL ET POIVRE

## PRÉPARATION

- Rincer les aubergines et poivrons puis les tailler en cubes.
- Éplucher et hacher l'ail.
- Faire revenir le tout avec l'huile d'olive, du thym, du sel et du poivre.
- Une fois les légumes cuits, ajouter les tomates concassées.
- Faire légèrement compoter (cuire à feu doux jusqu'à ce que le tout réduise en eau).
- Garnir les feuilles de brick avec la compotée de légumes et les retourner pour qu'elles restent pliées.
- Enfourner quelques instants pour les colorer.
- Dresser sur une assiette.

### DONNÉES NUTRITIONNELLES PAR PORTION

Pour 158g - 224 Kcal :  
Glucides : 18,2g dont Sucres : 3,1g,  
Lipides : 15,6g dont AG Saturés : 1,6g,  
Protéines : 2,6g, Sel : 0,2g, Fibres : 3,6g,  
Fer : 0,1mg, Calcium : 1,3mg



ALLERGÈNES : BLÉ/GLUTEN - SOJA

SUGGESTION DE PRÉSENTATION