



## Entrée

### Ballotins de tomme grillés

**Mise en place et préparation:** env. 20 min

**Cuisson au grill:** env. 6 min

**Énergie Pièce (1/4):**

450 kcal / lip 30 g / glu 19 g / pro 25 g  
végétarien

#### Pour 4 pièces

- 1 gousse d'ail
- 2 c. s. d'huile d'olive
- 1 citron
- 1 aubergine (d'env. 300 g)
- 4 tommes (d'env. 100 g)
- 2 petits pains (p. ex. ballons paysans)

#### Voici comment faire:

- 1 Marinade:** peler l'ail et le hacher finement, mettre dans un bol avec l'huile. Rincer le citron sous l'eau très chaude, éponger, ajouter la moitié du zeste râpé et 1 c. s. de jus. Couper l'aubergine en tranches d'env. 3 mm d'épaisseur, badigeonner de marinade.
- 2 Ballotins:** placer 2 tranches d'aubergine sur une planche en les faisant se chevaucher légèrement, poser 1 tomme dessus, couvrir avec 2 tranches d'aubergine, ficeler pour obtenir un ballotin. Procéder de même avec le reste des tranches d'aubergine et des tommes.
- 3 Cuisson au grill:** gril à charbon de bois, à gaz ou électrique. Faire griller les ballotins env. 3 min sur chaque face, couvercle fermé, à chaleur moyenne (env. 200° C). Couper les petits pains en tranches, ajouter et faire griller env. 2 min sur chaque face, servir avec les ballotins.

**Suggestion:** ajouter 2 c. s. de sauge ciselée à la marinade.

Au lieu de les griller, saisir les ballotins env. 3 min sur chaque face dans une poêle antiadhésive avec un peu d'huile bien chaude.

**Conseil d'achat**  
**Vous trouverez**  
**ces ingrédients**  
**au Coop Pronto.**

