

Salade de légumes de la méditerranée



ingrédients pour 2 personnes

1 grosse courgette
poivrons, rouge, jaune, vert
1 aubergine
Tomates cerise grappes
Feta
bouquet d'artichauts violets
1 oignon
1 carotte
Huile d'olive
Crème balsamique blanche et vinaigre au chardonnay
Sel
pain grillé et tapenade

Enlevez la peau des poivrons je l'ai fait au couteau éplucheur zyliss
Coupez les courgettes et l'aubergine à la mandoline en fines lamelles
Cuire les courgettes à la vapeur (four vapeur 6 mn)
Préchauffez le four à 200 °
Mettre du papier sulfurisé sur les plaques, badigeonnez d'huile d'olive, mettre les aubergines à plat sur une plaque et les poivrons sur une autre, salez et huilez légèrement
Cuire 12 mn les aubergines et prolongez la cuisson de 10 mn pour les poivrons
Sur une plaque huilée, mettre les tomates grappes parsemez de feta salez et cuire 10 mn
Profitez du four chaud pour faire légèrement grillées les courgettes à peine 3 mn
Préparez les artichauts, dans un faitout ajoutez 3 cas d'huile d'olive, faites fondre l'oignon, ajoutez la carotte coupée en mirepoix, puis les artichauts, ajoutez un ½ verre de bouillon de légumes et laissez mijoter 10 mn
Posez harmonieusement dans des assiettes, tous les légumes doivent être froid, J'avais tout préparé la veille
Assaisonnez à votre gout, j'ai mis du vinaigre au chardonnay et de la crème balsamique blanche, plus besoin de sel ni de poivre



Imprimer la recette