



L'ESCALIVADA

Ingrédients pour 4 personnes :
1 poivron rouge, 1 poivron vert
1 belle aubergine, 2 courgettes
2 oignons rouges, 4 gousses d'ail
4 tomates ou 8 petites tomates branchées
de l'huile d'olive une branche de thym ou de romarin
sel et poivre

Préchauffer le four à 180°

Rincer tous les légumes à l'eau et les essuyer. Peler les oignons et les couper en 2, ne pas peler l'ail.

Découper l'aubergine en rondelles d'un bon centimètre, les courgettes en gros tronçons, les poivrons en lanières, les tomates en 4 (ou les laisser entière comme sur la photo).

Dans une cocotte en fonte pouvant aller au four, verser la valeur de 2 cuil. à soupe d'huile d'olive. Ajouter tous les légumes et arroser généreusement d'huile. Saler, poivrer, ajouter le thym ou le romarin, couvrir et glisser la cocotte dans le four pour 1 heure. Les légumes vont cuire tout doucement "à l'étouffé" et seront confits. Si après cuisson vous constatez qu'il y a trop de jus au fond de la cocotte, vous pouvez faire évaporer sur une plaque de cuisson en surveillant.

Version poisson : Remplacez le poivron vert par un bulbe de fenouil émincé en tranches pas trop épaisses (il est plus difficile à cuire que les autres légumes) et ajoutez quelques graines d'anis vert si vous en avez.

Version végétarienne : La recette ci-dessus, mais 10 mn avant la fin de la cuisson, ajoutez une poignée de fèves ou de pois chiches, quelques raisins secs ou encore des abricots secs, un peu de coriandre fraîche et servir avec de la semoule pour couscous.

Blog : maptitcuisine.canalblog.com