

LÉGUMES D'ÉTÉ, COURGETTES, AUBERGINES, POIVRONS, TOMATES...



La courgette est le légume d'été par excellence ! Pour la plupart, elles ne nécessitent pas d'être épluchées, un vrai gain de temps, en tout cas si elles sont bio ! Elles sont riches en vitamines, antioxydants et minéraux et sont peu caloriques.

Avec l'été arrivent également les aubergines, les poivrons... L'occasion de diversifier sa consommation de légumes et de faire le plein d'antioxydants!

Tous ces légumes sont très faciles à griller comme une viande.

Accompagnés d'une sauce et d'un plat de légumineuses, type pois-chiches, haricots blancs ou rouges ou lentilles, ces recettes sont de bonnes options pour séduire les plus récalcitrants aux végétaux!

● LES RECETTES

- Courgettes...
- Courgettes ou brocoli rotis au four, au parmesan
- Courgettes grillées sauce tahini ou coulis romarin ou sauce yaourt
- Salade de tagliatelles de courgettes à l'asiatique
- Salade de tagliatelles de courgettes à l'italienne
- Croquettes courgettes fêta
- Poivrons grillés et....
- Carpaccio de tomates panzanella (un must!)
- Tomates cerises rôties à la fêta
- Shakshuka
- Boulettes d'aubergines sauce tomate
- Salade d'aubergines grillées aux anchois
- Aubergines au miso
- Aubergines en salade fraîche
- Aubergines ail, gingembre et tomate
- Légumes d'été à la mozzarella
- Brochettes de légumes au halloumi

Le légume d'été par excellence qu'on finit par trouver sur les marchés jusque tard en automne compte tenu du réchauffement climatique. Evitez ce légume en hiver, il provient probablement d'un pays lointain et aura fait plus de km qu'il n'en faut... Même si vous le trouvez dans un magasin bio...

On peut les manger crues ou cuites. Le plus simple est évidemment de les faire sauter avec des oignons, de l'ail et du thym ou romarin, chacun a sa façon et sa recette, généralement très instinctive. C'est super rapide évidemment mais pour varier les saveurs et les textures pensez à les mixer avec d'autres ingrédients. Ci-dessous quelques idées, mais je suis sûre que vous en avez beaucoup d'autres !

- Lorsqu'elles sont cuites, ou lorsque vous les réchaufferez, ajoutez un peu de pesto, du parmesan rapé ou de la fêta émiettée et des feuilles de basilic.
- Saupoudrez- les de pignons de pin ou de graines de courge toastés quelques instants à la poêle.
- Cassez un œuf par personne sur le dessus dans une poêle, pour un diner rapide ou un brunch.
- Servez avec des pois chiches rôtis.
- Ou des haricots blancs ou rouges à la tomate.
- Utilisez un reste pour faire une omelette, une frittata ou des muffins salés pour le petit-déjeuner.
- Préparez un risotto nature et ajoutez les courgettes cuites 5 mn avant la fin de cuisson du risotto. Pimpez votre risotto avec des herbes fraîches ou séchées avant de servir : basilic, thym, origan...

02 COURGETTES OU BROCOLIS RÔTIS AU FOUR & PARMESAN (OU PÉCORINO OU FÊTA) – (POSSIBLE AUSSI AVEC UN RESTE DE COURGETTES SAUTÉES, OU D'AUTRES LÉGUMES, C'EST UNE BONNE FAÇON DE LES SERVIR AVEC UNE NOUVELLE SAVEUR.)

Ingrédients

- 6 petites courgettes vertes ou jaunes ou 3 têtes de brocoli ou un mélange des deux
- 80/100 g de parmesan râpé ou de pécorino râpé ou de fêta
- Huile d'olive
- 2 CàS d'origan ou thym
- Sel, poivre
- Chapelure (optionnel, mais bonne option pour en faire un plat plus rassasiant).
- Pignons de pin (optionnel)

Etapes

- Coupez vos courgettes en rondelles et/ou le brocoli en fleurettes.
- Disposez les morceaux en une seule couche sur la plaque du four préalablement recouverte d'un papier sulfurisé huilé avec 1 CàS d'huile d'olive.
- Saupoudrez des herbes sèches et de 3 CàS d'huile d'olive, salez et poivrez, mélangez et enfournez pour environ 15 mn à 180° pour les courgettes. Si vous avez des brocolis ajoutez les 5 mn plus tard.
- A mi-cuisson, sortez la plaque du four et ajoutez la chapelure (ou les croutons) et le fromage, replacez au four jusqu'à ce que le fromage soit fondu et doré.
- Pendant ce temps toastez les pignons de pin dans une poêle sèche si vous avez choisi cette option et les croutons dans une poêle avec 1 CàS d'huile d'olive.
- Servez dans un beau plat de service (saupoudré des pignons ou de croutons de pain bien dorés).

03 COURGETTES GRILLÉES ACCOMPAGNÉES DE SAUCE TAHINI OU COULIS DE HARICOTS BLANCS AU ROMARIN, OU YAOURT CITRON/AIL, HERBES

Ingrédients

- 6 courgettes jaunes ou vertes coupées en 4 belles tranches d'environ 1,5 cm
- Servez-les avec une sauce yaourt tahini (voir rubrique sauce) ou une sauce yaourt citron comme ci-dessous :
- 2 yaourts brebis au lait entier (peut être remplacé par un yaourt végétal mais augmentez légèrement les quantités de citron et ail dans ce cas).
- 1 belle gousse d'ail
- 1 citron (jus et zeste) jaune ou vert
- Sel, poivre ou piment d'Espelette
- Des herbes fraîches ciselées type coriandre, ciboulette, persil...
- Des herbes séchées type thym, origan ou romarin selon votre gout

Etapas

- Grillez les tranches de courgettes sur un grill, une plancha ou une simple poêle en acier huilée bien chaude pour les dorés légèrement. Elles doivent rester très croquantes.
- Hachez finement l'ail ou pressez -la, zestez et pressez le citron et mélangez tous les ingrédients de la sauce.
- Servez les courgettes chaudes ou à température ambiante, saupoudrées d'herbes séchées et d'herbes fraîches ciselées, sur un lit de sauce au yaourt avec de belles tranches de pain grillé. Servez le reste de la sauce dans un bol.

● SALADE TAGLIATELLES DE COURGETTES A L'ASIATIQUE

04

Ingrédients

- 6 petites courgettes jaunes ou vertes taillées en tagliatelles avec un épluche-légumes ou en spirale avec l'outil approprié.

Sauce

- 2 Càs de sauce soja
- 1 Càs de gingembre rapé
- 2 gousses d'ail + 2 oignons verts ou 1 oignon blanc ou rouge
- 2 Càs d'huile de sésame toasté + 1 Càs de vinaigre de cidre ou de riz + 1 citron (jus et zeste) jaune ou vert
- Poivre ou piment d'Espelette
- Des herbes fraîches ciselées type coriandre, ciboulette, persil...
- 2 Càs de graines de sésame toastées quelques instants à la poêle
- Sauce piquante (optionnel) pour servir

Etapes

- Hachez finement l'ail ou pressez-la, zestez et pressez le citron et mélangez tous les ingrédients de la sauce. Mélangez la sauce et les courgettes et placez au frais avant de déguster. Servez saupoudrées d'herbes fraîches ciselées et des graines de sésame si vous en avez.

LÉGUMES D'ÉTÉ

Ce sont de bons accompagnements pour un poisson juste grillé ou des sardines en conserves.

Vous pouvez ajouter ou remplacer une partie des courgettes par du concombre.

Cette salade fonctionne très bien aussi avec des tranches très fines de pêches ou de brugnonnés mélangées aux courgettes. Pour en faire un plat complet, servez-la avec des pois chiches ou un hummus et de

● SALADE TAGLIATELLES DE COURGETTES A L'ITALIENNE

05

Ingrédients

- 6 petites courgettes jaunes ou vertes taillées en tagliatelles avec un épluche-légumes ou en spirale avec l'outil approprié
- 100 g de Parmesan ou Pécorino, manchego ou fromage de brebis, taillé en lamelles

Sauce

- 2 oignons verts ou ½ oignon rouge
- 4 Càs d'huile d'olive
- 1 Càs de vinaigre de cidre
- 1 citron (jus et zeste) jaune ou vert
- Des herbes fraîches ciselées type basilic, sauge, menthe, persil...
- 2 Càs de pignons de pin ou d'amandes toastées quelques instants à la poêle et grossièrement hachées au couteau
- Sel, poivre, piment doux

Etapes

- Hachez finement les oignons, zestez et pressez le citron et mélangez tous les ingrédients de la sauce.
- Mélangez la sauce et les courgettes et placez au frais avant de déguster.
- Servez saupoudrées d'herbes fraîches ciselées et de pignons de pin toastés ou d'amandes concassées si vous en avez.

LÉGUMES D'ÉTÉ

Cette salade fonctionne très bien aussi avec des tranches très fines de pêches ou de brugnons mélangées aux courgettes. Pour en faire un plat complet, servez-la avec des pois chiches ou un hummus et de belles tranches de pain grillé. Doublez les quantités de sauce.

Ce sont de bons accompagnements pour un poisson juste grillé ou des sardines en conserves.

● CROQUETTES COURGETTES FÊTA

06

Ingrédients

- 6 courgettes râpées
- 5 œufs
- 250 g de feta, émiettée
- 150 g de farine blé complète ou farine de riz ou autre
- 1½ cuillères à café de levure chimique
- 3 Càs de menthe hachée
- 3 Càs de persil plat haché
- sel de mer et poivre noir concassé
- huile d'olive extra vierge, pour les dorer

Étapes

- Rapez les courgettes et égouttez-les dans une passoire en pressant bien avec les mains.
- Placez les courgettes, les œufs, la feta, la farine, la levure chimique, la menthe, le persil, le sel et le poivre dans un bol et mélanger pour combiner.
- Faites chauffer un peu d'huile dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-vif, déposez 2 cuillères à soupe du mélange dans la poêle et aplatir avec une spatule. Répétez par lots, pendant 2 à 3 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
- Vous pouvez aussi placer ces croquettes sur la plaque du four les badigeonnez d'huile d'olive et les enfourner à 180° pour 20 mn ou plus jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
- Réservez les croquettes au chaud. Servez avec une salade de tomates ou une salade verte aux herbes.
- Vous pouvez aussi les faire à l'avance et les cuire uniquement le jour J, ou les congeler.

LÉGUMES D'ÉTÉ

Parfaites pour un petit-dej ultra rapide quand préparées la veille au diner, ou un dej tout aussi rapide entre 2 zooms.

● POIVRONS GRILLES – ULTRA RAPIDE À PRÉPARER

07

Jetez-les comme tels dans le four pendant votre premier zoom de la matinée pour un dej super rapide et délicieux ou pour préparer le diner du soir.

Les poivrons grillés sont une source infinie de recettes.

Enfournez à 180° pour environ 20 mn, jusqu'à ce que la peau soit bien brune. Tournez-les à mi-cuisson.

Lorsqu'ils sont froids, épluchez et épépinez-les.

Ensuite voici quelques idées pour les déguster.

- Chauds, ou température ambiante, découpés en lanières, salés, poivrés, arrosés d'un filet d'huile d'olive avec des herbes fraîches telles que coriandre, persil ou menthe en entrée ou accompagnement d'un poisson ou d'une viande. En Espagne ces poivrons sont servis avec une côte de bœuf.
- A température ambiante ou froids, mélangés à des pois chiches, des haricots blancs, des lentilles et des herbes fraîches.
- En salade avec des tomates bien mures, de l'oignon et de la coriandre.
- Avec des anchois marinés ou au sel, un filet d'huile d'olive sur une belle tranche de pain grillé.
- Avec des œufs au plat.
- En omelette avec des herbes (thym, origan ou herbes fraîches, persil, menthe ou coriandre et du fromage type fêta ou chèvre frais.
- En sauce Romesco. Une sauce unique dont les deux ingrédients secrets sont le paprika fumé et les amandes (voir rubrique sauce) à servir avec des aubergines ou des courgettes grillées, un poisson ou des légumes crus en entrée.

LÉGUMES D'ÉTÉ

08 CARPACCIO/SALADE DE TOMATES FAÇON PANZANELLA, PAIN GRILLÉ PARMESAN (RECETTE QUI FAIT L'UNANIMITÉ!) ADAPTÉ DU NY TIME COOKING

Ingrédients

- 700 g de tomates (mélangez les variétés)
- 200 g de pain rassis
- 70 g de parmesan rapé
- 100 g d'olives vertes
- 3 cuillères à café de zeste de citron
- 4 gousses d'ail
- 2 Càs d'origan, romarin ou thym
- 8 Càs d'huile d'olive
- Poivre, sel et piment (optionnel)
- 3 Càs de vinaigre de cidre

Etapes

- Découpez grossièrement le pain, placez le dans un blender avec l'ail et actionnez jusqu'à avoir une chapelure et qu'il ne reste plus de morceaux de pain. Dans un saladier mélangez la chapelure avec le parmesan, les olives hachées, les herbes sèches, les zestes de citron, un peu de piment si vous en utilisez et 2 Càs d'huile d'olive.
- Placez ce mélange sur une plaque à pâtisserie et enfournez pour environ 20 mn à 180° jusqu'à ce que toute la chapelure soit bien dorée. Mélangez à plusieurs reprises pendant la cuisson. Sortez et réservez. Vous pouvez faire ceci à l'avance, c'est aussi bon froid que chaud, vous utiliserez le reste sur des légumes ou un salade, c'est délicieux,
- Coupez les tomates en tranches et disposez les dans un plat de service peu profond. Saupoudrez de sel et de poivre, arrosez du vinaigre et de l'huile d'olive restante et de la chapelure.

09 **TOMATES CERISE ROTIES, FÊTA – PARFAIT À DÉGUSTER COMME TEL AVEC DU PAIN GRILLÉ OU AVEC DES ŒUFS AU PLAT ET UNE SALADE VERTE AUX HERBES OU ENCORE À MÉLANGER AVEC DES PÂTES, DES POIS CHICHES OU DU RIZ.**

Ingrédients

- 800 g de tomates cerises
- 250 g de fêta
- 6 belles tranches de pain grillé (minimum...)
- 4 gousses d'ail
- 2 Càs de thym
- 1 Càs d'origan
- Sel, poivre ou piment d'Espelette
- 4 Càs d'huile d'olive
- Herbes fraîches persil, aneth, basilic, coriandre, ce que vous avez dans votre fridge

Etapas

- Lavez et séchez les tomates cerise et disposez-les sur une plaque à pâtisserie ou un grand plat à gratin ou encore sur la plaque du four. Essayez de ne pas les mettre les unes sur les autres.
- Hachez les gousses d'ail et ajoutez-les aux tomates.
- Saupoudrez du thym et de l'origan, salez et poivrez et ajoutez 4 Càs d'huile d'olive, mélangez bien et enfournez pour environ 30 mn à 200°.
- 10 mn avant la fin de la cuisson, ajoutez la fêta en deux belles tranches, sur les tomates, arrosez d'une Càs d'huile d'olive et enfournez pour encore 10mn.
- Surveillez la cuisson la fêta doit commencer à rôtir, mais ne pas être totalement dorée.
- Servez saupoudré d'herbes fraîches en entrée comme tel ou en plat avec un accompagnement comme indiqué ci-dessus.

● SHAKSHUKA

10 Ingrédients

- 6 œufs
- 2 oignons + 4 gousses d'ail
- 2 petits poivrons rouges frais ou en conserve
- 1 cuillère à café de piment plus ou moins doux selon votre goût + 1 cuillère à café de paprika doux
- 500 g de tomates en conserve ou 800 g de tomates fraîches
- 1 CàS de thym et 1 CàS d'origan. Si romarin, ne mettre qu'une demi-cuillère à café.
- Sel et poivre
- Coriandre et aneth pour servir
- Huile d'olive

Options pour servir

- 150 g de fêta ou de parmesan rapé ou en lamelle et/ou sauce piquante, pain grillé, pois chiches

Etapes

- Si vous avez une poêle dont vous pouvez retirer le manche pour être mise dans le four c'est idéal, sinon, prenez une casserole ou une poêle à bords hauts pour démarrer la recette et prévoyez un plat à gratin rond de préférence, pour la suite.
- Faites dorer les oignons coupés finement et les poivrons coupés en lamelles, dans 2 CàS d'huile d'olive pendant 4 à 5 mn, puis ajoutez l'ail hachée finement ainsi que toutes les épices et herbes séchées. Poursuivez la cuisson encore quelques minutes avant d'ajouter les tomates, salez et poivrez. Laissez sur feu doux pour environ 30 mn, jusqu'à ce que les légumes "compotent" bien. Si vous utilisez des légumes en conserve, ce temps sera beaucoup plus court. Lorsqu'ils sont cuits retirez les du feu.
- 7 à 10 mn avant de servir, placez les légumes dans un plat à gratin si vous avez choisi cette option, et faites des "trous" dans la shakshuka pour y casser les 6 œufs. Faites de même dans la poêle, si vous conservez le même contenant. Salez et poivrez les œufs et enfournez pour 7 à 10 mn à 150°. Attention surveillez bien vos œufs, le jaune doit rester coulant.
- Servir saupoudré des herbes ciselées, de la fêta émiettée, ou du parmesan rapé ou en lamelle, avec de belles tranches de pain grille et une salade aux herbes

LÉGUMES D'ÉTÉ

La recette sera plus ou moins rapide selon les légumes. Si vous prenez des tomates et poivrons en conserve, elle sera plus courte. Sinon, elle est très rapide à préparer mais nécessite 40 mn de cuisson.

Ingrédients

- 50 cl de purée ou coulis de tomates
- 1 CàS de thym
- 3 œufs
- 80 g de parmesan râpé
- 100 g de chapelure
- 500 g d'aubergines
- Sel
- 3 gousses d'ail
- 3 CàS de persil haché
- Huile d'olive

Étapes

- Découpez les aubergines en dés et les faire cuire sur la plaque du four avec 3 CàS d'huile d'olive et les gousses d'ail hachées, jusqu'à ce qu'elles soient fondantes et dorées.
- Puis mélangez les dans un saladier avec les autres ingrédients pour avoir une pâte épaisse.
- Formez des boulettes de la grosseur d'une grosse noix.
- Faites dorer vos boulettes dans une poêle chaude avec 2 CàS d'huile d'olive, puis lorsqu'elles sont bien dorées, ajoutez la purée de tomate et le thym. Salez et poivrez.
- Servez avec du riz ou de belles tranches de pain grillé et une salade verte

Parfait à préparer à l'avance et à faire dorer plusieurs jours après.

Recette adorée des enfants!

● SALADE D'AUBERGINES GRILLÉES SAUCE AUX ANCHOIS

12

Ingrédients

- 6 belles aubergines
- Huile d'olive pour le barbecue ou la plancha
- Pour la sauce
- 1/2 bouquet de persil plat
- 1 Càs d'origan séché
- 5 gousses d'ail
- 6 filets d'anchois au sel
- 4/5 cuillère(s) à soupe de vinaigre de cidre
- 6 cuillère(s) à soupe d'huile d'olive

Etapes

- Lavez et coupez les aubergines en tranches de 1 à 2 cm d'épaisseur.
- Salez des deux côtés et disposez-les sur une plaque couverte de deux feuilles de papier absorbant. Recouvrez les aubergines de deux autres feuilles de papier absorbant et laissez égoutter 20 mn.
- Préparez la sauce : rincez, essorez et hachez finement le persil et l'origan. Pelez, dégermez et écrasez l'ail. Hachez finement au couteau les anchois et mélangez-les avec l'ail, puis les herbes. Ajoutez le vinaigre, l'huile, sel et poivre du moulin. Réservez.
- Huilez le barbecue ou la plancha, puis faites cuire les aubergines en veillant à ne pas les brûler. Au fur et à mesure, mettez-les dans un plat fermé par un couvercle afin que la vapeur finisse de les cuire. Au moment de servir, arrosez les aubergines de sauce, mélangez rapidement et dégustez

LÉGUMES D'ÉTÉ

● AUBERGINES AU MISO

13

Ingrédients

- 6 belles aubergines
- 3 Càs de miso blond ou blanc
- 2 CAS de sauce soja
- 3 CAS d'huile d'olive
- 2 CAS de graines de sesame
- 1 Càs de sirop d'érable

Sauce

- 1 petit bouquet d'aneth (gardez quelques feuilles pour la décoration)
- 1 petit bouquet de menthe (gardez quelques feuilles pour la décoration)
- 250 g de yaourt grec de préférence (ou végétal)
- 200 g de fêta (optionnel si vous préférez en faire une recette purement végétale, gardez tous les autres éléments)
- 1 filet d'huile d'olive

Etapas

- Lavez et coupez les aubergines en deux, quadrillez le dessus avec la pointe d'un couteau bien aiguisé, et placez-les dans une passoire, saupoudrées de sel, afin qu'elles éliminent un peu leur eau pendant une dizaine de minutes, puis placez-les au four pour environ 20 mn à 180°
- Pendant ce temps mélangez le miso, la sauce de soja, les graines de sésame, l'huile d'olive et le sirop.
- Sortez les aubergines du four, badigeonnez-les de ce mélange avant de les enfournez à 180° pour 40 mn environ. Les aubergines doivent être bien dorées.
- Préparez la sauce en plaçant tous les ingrédients dans un blender jusqu'à obtenir une sauce bien lisse.
- Servez en plaçant la sauce en fond d'assiette et les aubergines dessus. Décorez avec quelques feuilles et présentez ce plat avec de belles tranches de pain grillé!

Ingrédients

- 4 belles aubergines (minimum 800 g)
- 3 Càs de sauce soja
- 1 Càs de gingembre rapé
- 2 gousses d'ail pressées ou hachées finement.
- 2 oignons verts ou 1 oignon blanc ou rouge
- 3 Càs d'huile de sésame toasté
- 2 c. à soupe de graine de sésame toastées dans une poêle sèche pendant quelques secondes
- 2 Càs de vinaigre de cidre ou de riz
- 1 citron (jus et zeste) jaune ou vert
- Poivre ou piment d'Espelette
- Sauce piquante (optionnel)
- Herbes fraîches ciselées type coriandre, ciboulette, persil...

ETAPES

- Coupez les aubergines en tranches d'environ 1cm d'épaisseur et faites-les cuire à la vapeur (cuit-vapeur ou four vapeur ou encore dans un faitout avec 1 cm d'eau dans le fond et un couvercle. A surveiller de près pour que le fond ne brûle pas).
- Lorsqu'elles sont bien tendres, sortez-les, coupez-les en 4 et réservez.
- Préparez la sauce en mélangeant tous les ingrédients restant sauf les graines de sésame.
- Mélangez les morceaux d'aubergines avec la sauce et laissez reposer environ 10 mn avant de déguster.
- Saupoudrez des graines de sésame avant de servir.

Une façon très originale de cuire les aubergines sans matière grasse pour une fois!

Adaptation d'une recette japonaise, très légère.

Ingrédients

- 4 belles aubergines
- 2 gousses d'ail
- 4 petits oignons nouveaux (ou un oignon rouge)
- 4 cm environ de gingembre
- 2 CAS de sauce soja
- 2 CaS de vinaigre de cidre
- 4 CAS de purée de tomate ou sauce toute simple
- 2 CAS d'huile d'olive
- 2 Càs d'huile de sésame
- Coriandre et persil (optionnel)
- Sel et poivre

Etapas

- Lavez et coupez les aubergines en rondelles d'environ 2 cm d'épaisseur et placez-les dans une passoire, saupoudrez de sel, ou placez-les entre des feuilles de papier absorbant après les avoir salé, afin qu'elles éliminent un peu leur eau pendant une dizaine de minutes.
- Pendant ce temps hachez finement l'ail, les oignons et le gingembre et mélangez avec la sauce de soja, les huiles, la sauce tomate, le vinaigre, puis salez et poivrez.
- Placez-les aubergines au four pour environ 20 mn à 180°.
- Puis sortez les aubergines du four lorsqu'elles sont bien dorées et mélangez-les avec la sauce préparée.
- Servez chaud ou froid, avec un peu d'herbes ciselées.

Ingrédients

- 3 belles aubergines coupées en dés
- 500 g de tomates cerises
- 5 piments verts doux coupés en morceaux
- 3 Càs d'huile d'olive
- Sel, poivre,
- 2 boules de mozzarella

Pour la sauce

- 1 Càs de coriandre hachée
- 1 Càs de basilic haché
- 3 gousses d'ail
- 5 filets d'anchois au sel
- 2 Càs de jus de citron
- 3 Càs d'huile d'olive

Préparation

- Lavez et coupez les aubergines en tranches de 1 à 2 cm d'épaisseur. Salez des deux côtés et disposez-les sur une plaque couverte de deux feuilles de papier absorbant. Recouvrez les aubergines de deux autres feuilles de papier absorbant et laissez dégorger 20 mn avant de les couper en dés.
- Disposez sur une plaque à pâtisserie, les dés d'aubergines, les tomates et les piments en enfournez à 210° pendant 45 mn, remuez à mi-cuisson, jusqu'à ce que les aubergines soient dorées.
- Pendant ce temps, hachez finement au couteau les anchois et mélangez-les avec l'ail, puis les herbes.
- Ajoutez le jus de citron, l'huile, sel et poivre du moulin. Réservez.
- Servez sur un grand plat de service, avec les boules de mozzarella au centre, quelques feuilles de basilic, un filet d'huile d'olive et de belles tartines de pain grillé.

● LEGUMES D'ÉTÉ EN BROCHETTES AU HALLOUMI – BARBECUE, PLANCHA OU AU FOUR

17

Ingrédients

- 5 belles courgettes ou un mélange de courgettes, poivrons et aubergines
- 500 g de halloumi

Pour la marinade

- 4 Càs d'huile d'olive
- 3 gousses d'ail hachées ou pressées
- Les zestes et jus de 2 citrons
- 1 bouquet de basilic haché ou 3 Càs d'origan ou thym séché
- Poivre et sel

Préparation

- Si vous utilisez des aubergines, coupez-les en cubes d'environ 2 cm d'épaisseur. Salez les aubergines, disposez-les sur une plaque couverte de deux feuilles de papier absorbant. Recouvrez les aubergines de deux autres feuilles de papier absorbant et laissez dégorger 20 mn avant de les utiliser.
- Pendant ce temps, coupez les courgettes et/ou les poivrons en carré de même taille et détaillez le haloumi en cubes de 2 cm également, réservez.
- Préparez la marinade en mélangeant tous les ingrédients.
- Montez les brochettes en alternant légumes et halloumi et disposez les dans un plat.
- Versez la marinade sur les brochettes et enrobez-les bien.
- Faites cuire vos brochettes au barbecue ou sur une plancha jusqu'à ce que légumes et halloumi soient bien dorés sur chaque côté. Vous pouvez aussi les cuire au four 30 mn à 180° en les retournant à mi-cuisson.
- Servez sur un grand plat de service, avec un filet d'huile d'olive, de belles tartines de pain grillé et une salade verte aux herbes fraîches.

LÉGUMES D'ÉTÉ

Ne mélangez pas les légumes sur la même brochette. Les courgettes doivent cuire quelques minutes, alors que les aubergines nécessitent 10 bonnes minutes.