

Salade du sud au chèvre et légumes grillés en corolle

Préparation 25 mn

Cuisson 30 mn

Les ingrédients pour 4 personnes :

8 feuilles de brick

1 fromage de chèvre Sainte-Maure

50 g de roquette

1 poivron rouge

1/2 poivron jaune que j'ai rajouté

1 courgette

300 g de petits artichauts à l'huile d'olive (rayon italien des grandes surfaces)

8 oignons nouveaux

8 tomates cerises

2 c à s de pignons de pin

2 c à s de graines de sésame

Huile d'olive

Vinaigre balsamique

Sel et poivre

Préparation des corolles : prendre 2 feuilles de brick, les poser dans un cercle de 10 cm de diamètre en les laissant déborder et déposer au centre des poids de cuisson ou des haricots secs pour les maintenir en creux (j'ai mis un cercle plus petit de 8 cm que j'ai huilé à sa base et j'ai aussi badigeonner les feuilles de brick avec un peu de beurre fondu ce qui n'était pas indiqué). Cuire à four préchauffé à 200° pendant 5 mn environ (à adapter suivant le four). Démouler et laisse refroidir. Recommencer cette opération pour les 3 autres corolles.

Préparation de la salade :

Faire dorer les graines de sésame et les pignons à sec dans une poêle en remuant.

Couper le poivron rouge en 2, ôter les graines et les parties blanches et le couper en lamelles. Faire de même avec le 1/2 poivron jaune.

Couper la courgette en fines bandes dans la longueur. Débarrasser les oignons nouveaux de leur tige en n'en laissant que 2 cm et les couper en 2 ou 4 selon leur grosseur.

Placer les légumes sur la lèchefrite et les badigeonner d'huile d'olive au pinceau. Ajouter les tomates cerises et enfourner 10 mn environ sous le grill en surveillant. Ne pas mettre trop près du grill.

Assaisonner la roquette avec le balsamique et de l'huile d'olive. Couper le fromage de chèvre en tranches.

Pour le service garnir les corolles de roquette, ajouter les légumes grillés assaisonnés, le fromage de chèvre, les artichauts à l'huile d'olive égouttés et les graines grillées. Servir sans attendre.

Vin conseillé : un Coteaux-varois rosé

Péché de gourmandise

<http://pechedegourmand.canalblog.com>