Steak végétal d’aubergine

mag 37

Imprimer

Commenter

Préparation: **30 min**
Cuisson: **15 min**

Ingrédients
Pour 4 personnes

- 1 aubergines moyennes
- 1 c. à c. de curcuma
- 1 c. à c. de sumac
- 1 c. à c. de paprika fumé
- 2 gousses d’ail haché
- le jus de 1 citron
- 2 c. à s. d’huile d’olive
- Sel fin

Pour la garniture

- 1 oignon nouveau
- 2 courgettes vertes trompettes ou niçoises moyennes
- 1 tomate
- 5 feuilles de basilic
- 4 pétales de tomate séchées marinés à l’huile d’olive
- 2 c. à s. de pignons de pin + pour le dressage
- 100 g d’olives noires
- 2 c. à s. d’huile de sésame non torréfiée
- Sel fin
- 2 à 3 c. à s. de jus de citron
- 1 c. à s. de pignons + pour le dressage

- 4 à 5 c. à s. d'huile d'olive

1. Remplissez un quart de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition.
2. Taillez les courgettes en petits cubes et déposez-les dans un saladier. Assaisonnez-les avec le sel fin. Réservez.
3. Taillez la tomate, les tomates séchées, l'oignon nouveau et les olives noires en petits cubes. Réservez.
4. Émincez finement le basilic.
5. Dans un bol déposez tous les ingrédients de la garniture sauf l'huile d'olive. Assaisonnez l'ensemble. Ajoutez le jus de citron, l'huile d'olive et l'eau. Vérifiez l'assaisonnement. Réservez.
6. Mélangez toutes les épices.
7. Ajoutez l'huile d'olive, l'ail haché et le jus de citron.
8. Taillez des tranches d'aubergine de 1 à 2 cm d'épaisseur dans le sens de la longueur. Salez les aubergines des deux côtés.
9. Avec un pinceau culinaire badigeonnez les deux faces de chaque tranche avec le mélange d'épices.
10. Déposez les tranches d'aubergine sans les superposer sur le tamis du Vitaliseur pour une cuisson de 8 à 10 minutes. Prévoyez selon la taille des aubergines une cuisson en deux fois. Pour vérifier la cuisson utilisez la pointe d'un couteau, il ne doit y avoir aucune résistance.
11. Débarrassez les tranches sur un plat.
12. Placez les tranches d'aubergine au centre des assiettes et déposez délicatement le tartare de courgette dessus. 13. Décorez avec quelques feuilles de basilic, des pignons de pin et parsemez du poivre du moulin.

Astuces du chef
Vous pouvez réaliser cette recette à l'avance et faire le montage au dernier moment. J'utilise des courgettes trompettes ou de Nice à la saison, et des courgettes jaunes car elles sont plus fruitées et parfaites pour la dégustation crue. Si vous n'aimez pas les courgettes crues vous pouvez les faire cuire 3 à 4 minutes sur le tamis du Vitaliseur.

Pesto d’orties sauvages

Pavés de bœuf aux échalotes

Cabillaud aux pleurotes

Boulettes de sarrasin et tagliatelles de carotte