

DEMAY YANN

*

Cuisine du Soleil

*

tian d'aubergine

*

INGREDIENT

Marché pour 6
personnes

- 600 g.
d'aubergines
cruées

- 4 gros œufs 20 cl de crème fraîche liquide
- 3 cuillères à soupe d'huile
- 100 g. de farine
- 4 gousses d'ail persil, sel, poivre, muscade

Coulis :

- 1 gros poivron rouge
- 4 belles tomates huile, sel, sucrer

*

Préparation

- Éplucher les aubergines et les hacher avec l'ail et le persil. Saler.
- Dans un saladier, battre les œufs avec la crème fraîche et l'huile, y ajouter la farine, le sel, le poivre et la muscade.
- Mélanger avec les aubergines crues et mettre dans un tian (plat à

four ou moule à tarte). Cuire 35 min au four à 230°

- Pendant ce temps, faire le coulis :
- Faire revenir le poivron rouge en grosses lamelles dans une poelle avec de l'huile. Quand il est bien doré, le sortir et l'éplucher.

- Mettre les tomates épluchées égrainées et concassées en petits morceaux
- Cuire 10 min seulement pour bien garder le goût de la tomate fraîche.
- Mélanger les tomates et le poivron et mixer la préparation.

- Servir le tian chaud avec le coulis froid.

*

Aïoli

Plat unique convivial typiquement provençal composé d'un assortiment de légumes servis chauds avec une mayonnaise à base d'ail et d'huile d'olive accompagnés de poisson.



*

INGREDIENTS:

*

Marché pour 10
personnes

- 2 kg de morue
salée (ou filet de
cabillaud)
- 20 carottes

- 20 pommes de terre
- 2 belles betteraves cuites
- 500 g. d'haricots verts
- 10 œufs durs 5 artichauts.
- 1 feuille de laurier

Mayonnaise à l'ail
(aïoli):

- 20 gousses d'ail 2 jaunes d'œufs
- 2 cuillère à café de jus de citron

- 2 cuillère à café
d'eau ½ litre
d'huile d'olive
- sel et poivre

*

Préparer l'aïoli

- Piler 20 gousses
d'ail en purée
dans un mortier
puis saler.
- Ajouter 2 jaunes
d'œufs, remuer.
- Verser dans cette
préparation
quelques cuillères

d'huile d'olive en
petit filet en
tournant toujours
dans le même
sens (comme
pour une
mayonnaise) puis
ajouter 2 cuillères
à café de jus de
citron et 2
cuillères à café
d'eau sans cesser
de remuer.
Poursuivre avec
le reste de l'huile
d'olive.

- Réserver au frais.
- Présenter les légumes (carottes, pomme de terre, haricots verts), les œufs durs, les betteraves dans un grand plat avec le poisson et l'aïoli à part.

*

Soupe au Pistou

Le Pistou en question
est du basilic.

C'est la soupe de la
Provence, très
parfumée

et riche en saveur,
elle est assez
nourrissante...

Prévoir un plat léger
pour la suite du dîner
!



*

INGREDIENTS :

*

Marché pour 6
personnes

- 300g. d'haricots verts.
- 500g. de cocos
blancs et rouges
frais

- 600g. de courgettes (environ 3)
 - 1 poireau, 1 belle tomate
 - 300g. de carottes
 - 300g. de pomme de terre (environ 3)
 - 100g. de pâtes (petits coudes)
- fromage râpé
- Coulis :
- 1 bouquet de basilic
 - 3 gousses d'ail