Recette bio : antipasti d'aubergines et courgettes

"Découvrez la recette bio d'antipasti à l'aubergine et à la courgette."

Une recette italienne à servir en apéritif ou en entrée. Tartines croquantes et légumes du soleil, voici le secret pour une petite virée en méditerranée.

↓ Voir les ingrédients

Nombre de personnes	6 pers.
Difficulté	Facile

Les + recettes

Plat

Enfilez vos tabliers

Ingrédients

- Environ 1 cuillère à café romarin Jardin BiO
- 1 aubergine
- 1 courgette
- 2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique Jardin BiO
- Environ 1 cuillère à café de thym Jardin BiO
- Piment doux en poudre
- 1 gousse d'ail violet
- 1 tomate cœur de bœuf
- 2-3 pincées de fleur de sel
- Huile d'olive Jardin BiO
- Basilic frais
- 1 pain baguette

Etapes de préparation

1. Couper le pain baguette en rondelles et les faire dorer au four 15 minutes à 200°C. Laisser refroidir.
2. Éplucher l'aubergine et la courgette en laissant une lanière de pelure sur deux. Couper tous les légumes en petits dés, sauf l'ail.
3. Faire cuire séparément les dés d'aubergine et de courgette dans une grande poêle avec une bonne couche d'huile d'olive. Saisir à feu vif.
4. Réserver et laisser refroidir une heure.
5. Ensuite, mélanger les dés d'aubergine et de courgette, puis presser la gousse d'ail.
6. Ajouter le vinaigre balsamique, le thym, le romarin, le piment et la fleur de sel. Mélanger bien.
7. Disposer cette préparation sur les croûtons de pain dorés, ajouter quelques dés de tomate fraîche et quelques feuilles de basilic frais.