

LA RECETTE DE « JUSQU'À ÉBULLITION »

Tian provençal et pousses de roquette



Ingrédients

- 1 aubergine
- 2 courgettes
- 2 tomates grappes petites
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- Sel, poivre
- 1 filet d'huile d'olive
- Cs thym



Préparation

Couper les aubergines et courgettes en rondelles, puis cuire au four entre deux feuilles de papier sulfurisé avec un filet d'huile d'olive sel et poivre.

Emincer l'oignon et l'ail et le faire revenir dans une casserole.

Couper les tomates en rondelles.

Montage :

Sur une feuille de papier sulfurisé rectangulaire disposer les légumes en alternance, salez et poivrez, ajouter le thym puis rouler sur eux même en serrant bien avec le papier sulfurisé afin d'obtenir une sorte de bouquet. Passer au four juste avant de servir temp 180 degrés pendant env. 10 minutes.

Trancher les pintades sur assiette, ajouter le jus de volaille et les tians. Ce plat peut être servi avec un riz basmati. Décorer avec une branche de lavande et quelques herbes fraîches.