

Recettes

{{ splat | term }}



Toutes les
recettes

Tartines d'aubergines aux sprats, vinaigrette d'herbes et de tomates



ETE POISSON PALEO

Imprimer

Commenter

Préparation: **10 min**

Ingrédients Pour 6 tartines

- 2-3 petites aubergines
- 6 sprats à l'huile
- 1/4 d'échalote de Simiane
- 1 barquette de tomates cerises
- 2cs de basilic 2cs de cibouette
- 5-7ml d'huile d'olive douce
- 1cs de vinaigre de Xéres
- Sel gris de mer

- Piment d'Espelette

1. Parez l'échalote, puis taillez-la en toute petite brunoise. Mettez-la dans un ramequin avec le vinaigre et laissez mariner.
2. Versez de l'eau dans le faitout du Vitaliseur, couvrez avec le couvercle et portez à ébullition.
3. Lavez les herbes et les légumes. Taillez les aubergines dans le sens de la longueur en tranches d'un centimètre d'épaisseur.
4. Quand l'eau bout, cuisez les tranches d'aubergines pendant 10 minutes.
5. Pendant ce temps, préparez la sauce en éminçant finement la ciboulette et le basilic. Coupez les tomates cerises en deux ou en quatre suivant leur grosseur. Réunissez herbes et tomates dans un ravier, ajoutez l'huile et l'échalote au vinaigre.
6. Quand les aubergines sont cuites, laissez-les tiédir, puis dressez-les sur un plat de service. Déposez un sprat sur chaque tartine et répartissez la vinaigrette aux herbes et tomates.
7. Servez frais.

Une petite chose à déguster à l'apéritif, en entrée ou en plat en augmentant les portions. A défaut de sprats, des petites sardines feront parfaitement l'affaire.

Privilégiez les petites aubergines qui présentent moins de graines.

Vous allez aussi aimer ...

Soufflés au chocolat

Flans de carottes nouvelles au pesto de fanes

Wok d'asperges au gingembre

Victoria sponge cake aux fraises

Mon compte

Recettes

Contact

CGV

Newsletter

+33 (4) 94 01 22 61

Mon compte

Recettes

Notre histoire

Contact

CGV

Newsletter

☐ Facebook

☐ Pinterest

☐ Instagram