Salade Provençale

mag21 salades green été

Préparation: **15 min**

Ingrédients
Pour 2 personnes

- 70 g de mesclun
- 1 tomate cœur-de-bœuf bien mûre
- 1 courgette
- 1/2 aubergine
- 1 poivron jaune
- 2 œufs
- 1 c. à s. de pignons torréfiés

- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 1 petite poignée de basilic haché
- Sel rose du moulin
- ½ c. à c. de graines de cumin
- ½ gousse d'ail écrasée

1. Remplissez un quart de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition.
2. Coupez la courgette et l'aubergine en petits morceaux et le poivron en lamelles. Déposez-les sur le tamis du Vitaliseur pour 15 minutes de cuisson.
3. Ajoutez les œufs sur le tamis et laissez cuire l'ensemble pendant 5 minutes. Coupez la tomate en petits morceaux, saupoudrez 1 pincée de sel dessus.
4. Mélangez l'huile avec le basilic et la gousse d'ail, ajoutez le sel et les graines de cumin.
5. Une fois les légumes refroidis, mélangez-les aux tomates. Assaisonnez.
6. Servez en disposant les légumes sur un lit de mesclun. Parsemez les pignons et disposez 1 œuf mollet coupé en deux sur les légumes.

Cette recette est issue du magazine 95° #21 juillet-aout spécial salades

Astuce de Sandra Hoche : Pour les intestins fragiles retirez la peau des tomates et des poivrons après la cuisson. Elle se détache facilement si elle est épaisse. Pour les plus sensibles vous pouvez également éplucher les aubergines avant cuisson et retirer un maximum de pépins des légumes. Vous pouvez tester une version plus orientale en ajoutant du ras-el-hanout, 1 pincée de cannelle et 1 cuillerée à soupe de raisins secs trempés.

Vous allez aussi aimer ...

Pesto d'orties sauvages

Pavés de bœuf aux échalotes

Cabillaud aux pleurotes

Boulettes de sarrasin et tagliatelles de carotte