

Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les
recettes

Salade Provençale



[mag21 salades green été](#)



Imprimer



Commenter

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 ...

Compote de fraise, myrtille et patate douce

Terrine de saumon

Steak végétal d'aubergine

Le gâteau tout doux

Mon compte

Recettes

Contact

CGV

Newsletter

+33 (4) 94 01 22 61

Mon compte

Recettes

Notre histoire

Contact

CGV

Newsletter

Facebook

Pinterest

Instagram