Millefeuille de bonite et aubergine

ETE PALEO RAPIDE POISSON

Imprimer

Commenter

Préparation: **5 min**

Ingrédients
Pour 6 amuse-bouches

- 100gr de filet de bonite
- 1 aubergine fine
- 2 tomates
- 1/2 oignon rouge
- 3 c. à s. de vinaigre de Xéres
- 1 filet de jus de citron
- 2 c. à s. de feuilles de basilic
- 1 c. à s. de feuilles de menthe
- Sel aux herbes
- Huile d'olive

1. Faites chauffer le Vitaliseur avec 1/4 d'eau.
2. Lavez et parez les légumes et les herbes. Coupez l'aubergine en tranches de 8mm environ, les tomates en dés et l'oignon en fine brunoise. Coupez le filet de bonite en tranches de 8mm d'épaisseur. Mettez l'oignon, le vinaigre, la moitié des herbes émincées, le filet de jus de citron et les tranches de bonite dans un plat creux. Faites mariner pendant la cuisson des tranches d'aubergine.
3. Dans un petit saladier, mettez les dés de tomates, avec les herbes, un peu de sel et d'huile. Quand l'eau bout, mettez les tranches d'aubergine dans le tamis et cuisez-les pendant 8 minutes environ. Réservez-les dans un plat.
4. Mettez la bonite dans le tamis et cuisez 30 secondes. Réservez.
5. Montez les millefeuilles en commençant par une tranche d'aubergine, salez légèrement, puis un tranche de bonite marinée et de nouveau une tranche d'aubergine. Parsemez de dés de tomates aux herbes et versez un filet d'huile d'olive avant de servir.

Cette recette estivale sans gluten peut être servie comme une entrée ou un plat suivant la quantité préparée.
La bonite est un poisson de la belle saison, il est très savoureux et à peine saisi par la vapeur, il donne le meilleur de lui-même.

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