

Ratatouille de légumes confits, hummus, chips de taro, crème d'ail

Recette pour 4 personnes

Description

Une belle et bonne recette végétarienne, qui nous apporte de la chaleur méditerranéenne.

Ingrédients

Ratatouille

- 1 Unité(s) Aubergine
- 2 Unité(s) Courgette
- 2 Unité(s) Tomate
- 2 Gousse(s) Ail haché
- 1 Unité(s) Oignon rouge
- 1 Unité(s) Poivron rouge
- 1 Unité(s) Poivron jaune
- 2.50 Ml Piment d'espelette
- 30 Ml Vinaigre balsamique

- Huile d'olive
- Sel et poivre
- Beurre

Crème d'ail

- 10 Gousse(s) Ail
- 150 Ml Crème 35% à cuisson
- 1 Unité(s) Jaune d'œuf
- 150 Ml Lait
- 1 Cuil. à thé Féculé de maïs

- Huile d'olive
- Sel et poivre
- Beurre

Hummus

- 0.50 Tête(s) Ail
- 1 Unité(s) Boîte de pois chiches de 540 ml (19 oz)
- 30 Ml Pâte de sésame
- 45 Ml Huile d'olive
- 1 Unité(s) Citron
- 8 Feuille(s) Coriandre fraîche
- 5 Ml Graines de sésame

- Huile d'olive
- Sel et poivre
- Beurre

Chips de taro

- 1 Unité(s) Taro
- 375 Ml Huile de canola

- Huile d'olive
- Sel et poivre
- Beurre

Préparation

- Temps de préparation **45 mins**

Montage

1/ Dans un bol, déposez le hummus, recouvrez-le d'un généreux tapis de ratatouille, piquez dessus quelques chips de taro.

Décorez de quelques feuilles de coriandre et des graines de sésames.

2/ Directement sur la chips, réalisez une belle boule de hummus, ajoutez dessus une belle cuillère de ratatouille.

Décorez de quelques feuilles de coriandre et des graines de sésames.

Chips de taro

Passez votre taro à la mandoline le plus fin possible, puis plongez les rondelles dans votre huile de friteuse ou bien dans une casserole.

Égouttez bien vos chips sur un papier absorbant.

Assaisonnez de sel et poivre au besoin.

Réalisation de la crème d'ail

Pelez 10 gousses d'ail, faites-les cuire dans le lait pendant 10 min.

Une fois les gousses cuites, jetez le lait. Mixez les gousses dans le blender et incorporez-y de la crème, la maïzena et le jaune d'oeuf.

Cuire au bain-marie en brassant avec une petite spatule, jusqu'à ce que la crème d'ail soit suffisamment onctueuse pour vous.

Réalisation du hummus

Égouttez les pois chiches et mettez-les dans le robot culinaire, ajoutez la pâte de sésame, les gousses d'ail pelées, l'huile d'olive avec sel et poivre, ainsi que le jus de citron. Mixez le tout afin d'obtenir une pâte lisse. Mettez le mélange dans un bol de service, versez un filet d'huile d'olive sur le dessus et ajoutez la coriandre. Finissez en décorant avec le sésame.

Cuisson de la ratatouille

Dans une poêle chaude avec de l'huile d'olive, faites revenir l'oignon, l'ail et le thym. Réservez. Dans la même poêle avec de l'huile d'olive, faites revenir les poivrons. Réservez.

Répétez la même opération avec la courgette et l'aubergine.

Dans un bol, réunissez les légumes, ajoutez le vinaigre, le piment, assaisonnez au goût.

Mise en place

Lavez l'aubergine et les courgettes, coupez-les en petits cubes (brunoise).

Videz vos poivrons, coupez-les en lanières puis en petits cubes (brunoise).

Épluchez l'oignon rouge puis ciselez-le finement.

Épépinez la tomate puis coupez-la en petits cubes.

Épluchez les gousses d'ail, hachez-en une partie.

Effeuillez la coriandre.

Bon appétit!