



Au menu :
 Entrée : Rémoulade de concombre
 Plat : Aubergines aux petits légumes, Socca, Petits pois croquants

AUBERGINES AUX PETITS LÉGUMES

Aubergines 1 petite par personne (soit 6)
Oignons jaunes en demi tranches 2 assez gros
Courgettes taillées en demi rondelles épaisses 3 moyennes
Poivrons taillés en demi rondelles épaisses 1 rouge + 1 jaune
Thym, sarriette, romarin, sel, poivre
Huile d'olive

Couper les aubergines en éventail de la base vers la partie attachée à la branche que l'on conserve, en 5 lanières environ.

Mettre tous les autres légumes dans un saladier, les saler et poivrer et remuer.

Dans un grand plat à gratin, disposer les 6 aubergines, saler entre les lanières et ranger entre chacune d'elles les autres légumes.

Saupoudrer généreusement d'herbes et arroser d'huile d'olive.

Cuire au four à 200°C, 1 heure à 1 h 30, avec une feuille de papier sulfurisé sur le dessus pour éviter le dessèchement et le noircissement des herbes et en arrosant à mi-cuisson du bouillon qui s'est formé.

Socca

Farine de pois chiches 250 g
Eau 500 ml
Huile d'olive 100 ml
Sel et poivre

Mixer tous les ingrédients sauf le poivre et laisser reposer au moins 30 min.

Huiler une tôle à pâtisserie ou à socca et l'enfourner tout en préchauffant le four à 200°C. Quand la température du four atteint 200°C, verser la pâte sur la tôle en une couche de 3 à 4 mm.

Cuire 20 à 30 min à 200°C. En sortant du four poivrer (et saler). Recommencer l'opération avec le reste de pâte.

Pour rendre les préparations à base de farine de pois chiches plus digestes, je mixe des pois chiches **décortiqués** en farine et l'utilise aussitôt.

PETITS POIS CROQUANTS

Petits pois croquants 500 g
Eau 500 ml
Sel

Laver et égoutter les petits pois. Les effiler en prenant bien soin d'enlever les 2 fils sur toute leur longueur, tout en enlevant les 2 extrémités.



RÉMOULADE DE CONCOMBRE

Les plonger dans l'eau salée bouillante et les cuire 15 à 20 min après la reprise de l'ébullition. Les égoutter aussitôt et les servir pour accompagner des légumineuses, céréales et autres légumes.

Concombre lisse 2 ou noa 4
Sel 1 càs rase
Moutarde 1 grosse càs
Crème de soja 100 g
Ail écrasé 1 gousse
Vinaigre 2 càs
Huiles au choix 100 à 150 ml

Laver, sécher et débiter les concombres en rondelles très fines (pour les noas, enlever les graines). Répartir le sel, bien mélanger et laisser reposer 30 à 60 min. Dans un saladier mélanger au fouet la moutarde, le vinaigre, la crème de soja, l'ail et ajouter peu à peu les huiles tout en fouettant comme pour une mayonnaise.

Égoutter le concombre dans une passoire et le mélanger à la sauce.

