



Méli-Mélo Provençal

Ingrédients

- Courgette : 1
- Aubergine : 1/2
- Oignon : 1
- Poivrons vert,jaune, rouge : 1/4 de chaque
- Basilic : 6 feuilles
- Huile d'olive DBDC : pm
- Sel et poivre du moulin : pm
- Pistil de safran DBDC : 4

Coulis de poivrons rouges

- Tomates : 2
- Poivrons rouge : 1
- Oignon : 1
- Ail : 1 gousse
- Vin blanc : 10 cl
- Huile d'olive DBDC : pm
- Sucre semoule : 1 pincée
- Sel et poivre du moulin : pm

Temps de préparation : 39 min

Couper tous les légumes en petits dés. A l'aide du coupe alligator, ciseler les feuilles de basilic.

Dans une sauteuse faire revenir les légumes dans l'huile d'olive, en commençant par les oignons et les poivrons, puis les aubergines et enfin les courgettes.

Salier, poivrer, ajouter le safran, laisser les légumes légèrement croquants. Hors du feu ajouter la menthe ciselée. Mettre les légumes dans la passoire pour bien les égoutter, réserver au frais.

Monder, épépiner les tomates ainsi que le poivron rouge à l'aide de l'économe Zyliss. Couper les en dés, éplucher l'oignon et le ciseler finement .

Presser la gousse d'ail. Dans une casserole faire suer l'oignon dans l'huile d'olive. Ajouter les dés de tomate et poivron rouge, la gousse d'ail pilée, le sucre semoule, le sel et poivre du moulin, puis le vin blanc.

Faire cuire ce coulis une dizaine de minute puis le passer au mixeur Magimix 4200, puis ensuite au chinois.

Suggestion de présentation : sur l'assiette former trois belles larmes de légumes et les entourer du coulis de poivron, de manière à recréer les pétales d'une fleur.

Décorer avec un beau bouquet de basilic. Servir bien frais

Trucs Astuces : Tailler des légumes en petits dés à l'aide du coupe ALLIGATOR

Prix par personne : 2 Euros

Accord mets / vins : Accompagné d' un vin rosé ou d'un Saumur Champigny