



Swing Veggie de Laurent Bacquer pour Rock'n Toques

La recette de Laurent Bacquer pour Rock'n Toques : Swing Veggie.

Ingrédients pour 4 personnes

- 250 g Graines bio (Boulgour, quinoa, semoule.....)
- 2 Aubergines
- Thym-laurier
- 4 gousses Ail
- Curry
- 3 Courgettes
- 25 cl Huile olive
- 4 Tomates

- 10 G Sucre
- 2 Avocats
- Jus de citron
- Tabasco, curcuma
- 120 G Fromage frais
- Sésame noir

Procédure

Monder et épépiner les tomates.

Les tailler en quartiers puis les positionner à plat sur une plaque de four.

Les assaisonner avec sel, poivre, thym, laurier, sucre et ail.

Les cuire à 90°C pendant 5 heures environ.

Cuire les graines choisies à l'eau. Les refroidir, les assaisonner avec huile olive, jus de citron, sel et poivre.

Laver et tailler les aubergines en deux puis en demi-rondelles de 0,5 cm d'épaisseur.

Les assaisonner à l'huile d'olive, sel, poivre et curry.

Les cuire ensuite au four à 170°C pendant 15 à 20 min. Les réserver.

Laver et tailler les courgettes en tranches d'1/2 cm environ.

Les griller au barbecue avec un peu d'huile d'olive.

Les mixer avec un filet d'huile d'olive, du curcuma, sel et poivre pour obtenir une purée.

Mélanger le fromage frais et l'avocat au mixer, ajouter le jus de citron, le tabasco, sel et poivre

Dresser votre plat en commençant par la purée, puis les graines, les aubergines, les tomates et le fromage frais. Quelques graines de sésame noires en finition.