



Entrées chaudes aux produits de la mer

Aubergine brûlée, tomates coeurs de boeuf et seiche



50 min 40 min 10 min

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISSON

0

REPOS

80

CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour l'aubergine brûlée

1 Aubergine
1 Huile d'olive

Ingrédients pour les tomates

1 Tomate(s)
1 Sel

Ingrédients pour les casseroles

8 Seiche
100 g Groseilles
1 Salade(s)
1 Huile d'olive

Étape 1

Préparation de l'aubergine brûlée

- 1 Préchauffer un four à 160°C (Th.5).
- 2 Laver et tailler l'aubergine en fines lamelles à l'aide d'une mandoline.
- 3 Déposer les lamelles d'aubergine sur une plaque de four recouverte d'une feuille de papier siliconé.
- 4 Enfourner pendant 15 min jusqu'à ce que les tranches d'aubergines prennent une coloration brune.
- 5 Sortir ensuite les lamelles d'aubergine du four et les peser sur une balance de cuisine.
- 6 Les déposer ensuite dans le bol d'un robot et ajouter le poids des lamelles d'aubergine en huile d'olive.
- 7 Mixer et réserver.

Étape 2

Préparation de la tomate

- 1 Laver et tailler la tomate en lamelles à l'aide d'un couteau d'office.
- 2 Déposer les lamelles dans une passoire et saupoudrer

de fleur de sel pour les faire dégorger.

Étape 3

Préparation des cassérons

- 1** Laver les seiches puis bien les sécher dans un torchon.
- 2** Découper les seiches en tranches à l'aide d'un couteau éminceur.
- 3** Faire chauffer une poêle avec de l'huile d'olive puis faire revenir les tranches de seiche quelques minutes.
- 4** Ajouter les groseilles en fin de cuisson, cuire quelques minutes et ôter la poêle du feu.

Étape 4

Dressage

- 1** Napper le fond d'une assiette avec l'aubergine brûlée.
- 2** Déposer une lamelle de tomate puis une tranche de seiche et les groseilles.
- 3** Décorer avec des feuilles de mizuna et servir.