Légumes variés

Brochettes d'aubergines et de courgettes

1h	15 min	15 min	30 min	144
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

- 1 **Aubergine**
- 2 **Courgette**
- 1 **Poivron(s)**
- 16 **Tomate(s) cerise**
- 8 **Olives vertes**
- 1 **Oignon(s) rouge(s)**
- 2 c. à soupe **Huile d'olive**
- 1 c. à café **Sel**
- 0.5 verre(s) **Eau**
- 4 pincée(s) **Origan séché**

Étape 1

Préparation

1. Laver l'aubergine, la couper en dés, la faire dégorger dans un saladier pendant 30 minutes.
2. Remuer les dés d'aubergines, couvrir le saladier avec une petite assiette et y mettre un poids dessus afin de presser les aubergines et leur permettre de mieux rendre leur eau.
3. Préchauffer le four à 180°C (Th.6).
4. Laver les courgettes les couper en rondelles de 1 cm d'épaisseur et les réserver.
5. Préparer et émincer les poivrons en cubes. Réserver.
6. Éplucher l'oignon et la couper, dans le sens de la longueur, en morceaux (calculer 1 morceau d'oignon pour chaque brochette).
7. Essorer à la main les dés d'aubergines pour leur enlever l'eau en excès.

Étape 2

Montage

1. Enfiler les légumes sur des pics à brochettes en progressant selon l'ordre suivant.

2. Pour chaque brochette, enfiler d'abord une tomate cerise, puis une rondelle de courgette.
3. Continuer avec un carré de poivron, 2 dés d'aubergines, 1 morceau d'oignon, une olive dénoyautée.
4. Encore 2 morceaux d'aubergines, 1 carré de poivron, une rondelle de courgette et terminer la brochette avec une tomate cerise.

Étape 3

Cuisson

1. Mettre les brochettes dans un plat allant au four huilé.
2. Arroser les brochettes avec l'huile et l'eau, le retourner 2 ou 3 fois pour les faire bien imbiber.
3. Saupoudrer les brochettes avec l'origan.
4. Enfourner et laisser cuire les brochettes 15 minutes.
5. Il est possible de cuire ces brochettes sur un grill ou un barbecue.
6. Servir les brochettes chaudes et assaisonner de sel, si besoin, au moment de les déguster.

Étape 4

Dressage

1. Une fois que les brochettes sont cuites, les débarrasser sur un plat de service.
2. Servir les brochettes chaudes et assaisonner de sel, si besoin, au moment de les déguster.