



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

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.

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 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.