



Légumes variés

Légumes grillés à la feta



30 min 15 min 15 min

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISON

0

REPOS

212

CALORIES

Étape 1

Préparation des légumes grillés

- 1 Préchauffer le four à 200°C (th 6-7).
- 2 Retirer le pédoncule de l'aubergine et la couper en tranches d'1/2 cm d'épaisseur dans le sens de la longueur.
- 3 Retirer les extrémités des courgettes et les couper en tranches d'1/2 cm d'épaisseur dans la longueur.
- 4 Retirer le pédoncule du poivron, le couper en deux, l'épépiner puis le détailler en lanières.
- 5 Doubler 2 plaques à pâtisserie de papier sulfurisé.
- 6 A l'aide d'un pinceau, badigeonner les légumes d'huile d'olive sur leurs 2 faces.
- 7 Les déposer au fur et à mesure bien à plat sur les plaques à pâtisserie.
- 8 Saler et poivrer.
- 9 Enfourner la première plaque à pâtisserie pour 7 minutes. Retourner les légumes et poursuivre la cuisson pendant 7 minutes. Les extrémités des tranches doivent être légèrement grillées.
- 10 Retirer la plaque du four et les laisser revenir à température ambiante.

Ingrédients
pour 6 personnes

Ingrédients pour les légumes grillés

600 g **Courgette**
1 **Aubergine**
1 **Poivron(s)**
5 cl **Huile d'olive**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Ingrédients pour la feta

200 g **Feta**

Ingrédients pour l'assaisonnement

2 trait **Huile d'olive**

11 Recommencer avec la seconde plaque.

Étape 2

Préparation des dés de feta

1 Egoutter la feta.

2 La couper en petits dés.

Étape 3

Dressage

1 Répartir les légumes grillés dans des assiettes creuse.

2 Répartir les dés de feta sur les légumes grillés.

3 Arroser d'un trait d'huile d'olive et servir.