



Œufs

Tortino aux légumes et parmesan



1h30 **45 min** **40 min** **5 min** **252**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 6 personnes

Aubergines et poivrons

300 g **Aubergine**
80 g **Poivron(s)**
1 **Gousse(s) d'ail**
4 feuille(s) **Basilic**
2 c. à soupe **Huile d'olive**
1 **Sel**

Courgettes

450 g **Courgette**
1 **Echalote(s)**
2 c. à soupe **Huile d'olive**
1 **Sel**

Tortino

4 unité(s) entière(s)
Oeuf(s) entier(s)
30 g **Parmesan**
1 **Sel**
1 **Poivre cinq baies**

Finition

Étape 1

Préparation de la poêlée d'aubergines et poivrons

- 1 Laver les aubergines et en éliminer les extrémités.
- 2 Les tailler en brunoise et les réserver dans une assiette.
- 3 Laver le poivron et en éliminer la calotte supérieure.
- 4 Le couper, ôter les pépins et les filaments blancs, et le tailler en brunoise.
- 5 Éplucher l'ail et le mettre dans une poêle avec l'huile.
- 6 Faire revenir l'ail 1 minute, puis ajouter les dés d'aubergine.
- 7 Les faire revenir 1 minute, puis ajouter les dés de poivron.
- 8 Faire revenir le tout encore 1 minute en remuant à l'aide d'une cuillère en bois.
- 9 Saler, ajouter les feuilles de basilic et faire sauter les dés d'aubergine et de poivron 10 minutes, en remuant de temps en temps.
- 10 Au bout de ce temps, ôter du feu et faire refroidir les légumes.

Étape 2

Préparation de la poêlée de courgettes

- 1 Laver les courgettes et en éliminer les extrémités.
- 2 Couper les courgettes en quartiers, puis couper chaque quartier en tranches fines et réserver.
- 3 Éplucher et émincer l'échalote et le mettre dans une poêle avec l'huile.
- 4 Faire revenir l'échalote, puis ajouter les courgettes.
- 5 Les saler et les faire cuire 10 minutes, en remuant de temps en temps.
- 6 Au bout de ce temps, ôter du feu et faire refroidir les courgettes.

1 Courgette
20 g Farine
2 c. à soupe Huile d'olive
2 Sel

Étape 3

Préparation du tortino

- 1 Préchauffer le four à 150°C (Th.5) (chaleur tournante) ou 170°C (Th.5-6).
- 2 Casser les œufs dans un cul de poule.
- 3 Ajouter le parmesan préalablement râpé, le sel et le poivre et les fouetter pour amalgamer le tout.
- 4 Ajouter les aubergines, les poivrons et les courgettes à la préparation et bien remuer.
- 5 Répartir la préparation obtenue dans les moules à muffin ou dans un moule à manquer, pour une version portions individuelles ou à partager.
- 6 Si les moules utilisés ne sont pas en silicone, penser à les beurrer avant d'y verser la farce.
- 7 Enfourner et faire cuire les tortino pendant 20 minutes.
- 8 Laisser légèrement tiédir avant de démouler.

Étape 4

Préparation des courgettes pour la finition

- 1 Couper la courgette en fines rondelles.
- 2 Les passer dans la farine des deux cotés et les réserver.
- 3 Faire chauffer l'huile dans une poêle.
- 4 Disposer les rondelles de courgettes dans l'huile et les faire frire des deux côtés jusqu'à qu'elles soient dorées et croustillantes.
- 5 Égoutter les rondelles de courgette sur du papier absorbant pour enlever l'excès d'huile, puis les saler.

Étape 5

Dressage et finition du tortino

- 1 Démouler les tortino sur des assiettes individuels (ou sur un plat de service dans le cas d'un tortino à partager).
- 2 Décorer la surface de chaque tortino avec deux tranches de courgette frites, en leur donnant une forme de fleur.
- 3 Pour ce faire, plier chaque tranche à moitié, les mettre les unes à côté des autres sur la surface du tortino et appuyer légèrement sur les deux tranches, pour les faire rester debout.
- 4 Dans le cas d'un tortino à partager, le décorer avec

plusieurs tranches de courgettes en forme de fleur.

5 Servir les tortino tièdes.