Nicolas Malmezat

Entrées froides aux légumes

Makis provençaux

1h35	20 min	15 min	1h	124
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour les makis

- 4 tranche(s) **Jambon cru**
- 2 **Aubergine**
- 2 **Courgette**
- 1 **Poivron(s)**
- 1 botte(s) **Basilic**
- 1 **Roquette**
- 1 **Huile d'olive**
- 1 **Vinaigre de Xérès**
- 1 **Herbes de Provence**
- 1 **Sel**

Étape 1

Préparation des légumes

1. Couper les extrémités de la courgette avec un couteau éminceur puis la tailler en tranches fines.
2. Réserver les tranches dans un saladier.
3. Couper les extrémités des aubergines et les tailler en tranches fines à l'aide d'un couteau éminceur.
4. Réserver les tranches dans un saladier.
5. Retirer le pédoncule du poivron, le couper en deux et le vider de ses graines.
6. Le tailler en lanières à l'aide d'un couteau éminceur.
7. Réserver les lanières de poivron dans un saladier.
8. Effeuiller le basilic.
9. Ciseler le basilic en compressant les feuilles et en utilisant un couteau éminceur.
10. Débarrasser le basilic ciselé dans un bol.
11. Faire chauffer une poêle avec de l'huile d'olive puis déposer les aubergines en tranches quand l'huile est chaude.
12. Remettre de l'huile d'olive quand les aubergines ont tout absorbé.

Retourner les tranches sur l'autre face à l'aide de pinces

13 de cuisine et les laisser colorer légèrement.

14 Saler les tranches sur les deux faces.

15 Débarrasser les tranches dans un plat.

16 Garder la même poêle et déposer les tranches de courgette.

17 Retourner ensuite les tranches à l'aide de pinces de cuisine pour colorer les autres faces.

18 La courgette cuit plus vite que l'aubergine, il faut la laisser encore croquante.

19 Saler les courgettes sur les deux faces et les débarrasser dans le plat avec les aubergines.

20 Remettre de l'huile dans la poêle et déposer le poivron émincé.

21 Saler les poivrons et les sortir de la poêle quand ils sont encore croquants.

22 Débarrasser les poivrons avec le reste des légumes.

Étape 2

Confection des makis

1 Déposer un morceau de film alimentaire sur le plan de travail et non pas sur une planche en bois pour que le film accroche mieux.

2 Déposer une tranche de jambon puis disposer une tranche de courgette, une tranche d'aubergine et des lamelles de poivron.

3 Déposer du basilic et des herbes de provence sur les poivrons.

4 Couper le papier film qui dépasse avec un couteau d'office.

5 Former ensuite un rouleau en veillant à ne pas faire rentrer le papier film à l'intérieur du rouleau.

6 Quand la partie supérieure est passée dessous, rouler le papier film en serrant le rouleau.

7 Couper ensuite le film à l'aide d'un couteau et fermer les extrémités en les roulant.

8 Laisser reposer au réfrigérateur pendant 1 heure.

Étape 3

Dressage

1 Sortir les rouleaux du réfrigérateur et couper les extrémités à l'aide d'un couteau éminceur. Tailler des rouleaux de 2 cm environ.

2 Couper avec le film pour bien maintenir les makis.

3 Couper délicatement le film des rouleaux à l'aide d'une paire de ciseaux en essayant de ne pas couper l'intérieur.

4 Dresser les makis sur une assiette.

5 Arroser la roquette d'huile d'olive et de vinaigre de Xérés.

6 Disposer la roquette sur l'assiette à côté des makis et servir.