



Légumes variés Escalivada



1h30 **15 min** **1h15** **0** **289**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour l'escalivada

3 Aubergine
3 Poivron(s)
2 Tomate(s)
1 Oignon(s)
1 Gousse(s) d'ail
10 cl Huile d'olive
1 Persil plat
1 Sel
1 Poivre

Étape 1

Cuisson des légumes

- 1 Préchauffer le four à 210°C (Th.7).
- 2 Laver les aubergines, les poivrons, les tomates puis les sécher et les huiler légèrement.
- 3 Emballer les aubergines, les poivrons, les tomates, l'ail et l'oignon individuellement dans du papier d'aluminium.
- 4 Disposer les papillotes de légumes dans un plat allant au four et faire cuire environ 1h15 en les retournant régulièrement pour que la cuisson soit régulière.
- 5 Sortir ensuite les papillotes de légumes du four et les ouvrir. Laisser refroidir quelques instants pour pouvoir les manipuler.
- 6 Ôter la peau, le pédoncule et les pépins des poivrons rouges puis les détailler en larges lanières à l'aide d'un couteau d'office.
- 7 Éplucher l'oignon à l'aide d'un couteau d'office et le couper en quartiers.
- 8 Couper le haut de la tête d'ail.
- 9 Peler les tomates et les couper en rondelles épaisses à l'aide d'un couteau éminceur.
- 10 Peler les aubergines et les détailler en lamelles dans le

sens de la longueur à l'aide d'un couteau éminceur.

- 11 Enfournier jusqu'à ce que les papillotes soient bombées, signe de leur cuisson.

Étape 2

Dressage

- 1 Dresser les lanières de poivron et d'aubergine, les tomates, les oignons et l'ail dans un plat.
- 2 Assaisonner de sel et de poivre.
- 3 Arroser généreusement d'huile d'olive et mélanger délicatement à l'aide d'une cuillère à soupe.
- 4 Décorer avec du persil plat et servir.