
LES

RECETTES DU MARCHÉ

24 AOÛT 2019

SERPENTIN DE COURGETTES ET D'AUBERGINE
POITRINE D'AGNEAU GRILLÉE TUNISIENNE (POUR 6
PERSONNES)

INGRÉDIENTS POUR SERPENTIN DE COURGETTE ET D'AUBERGINE :

1 COURGETTE - 1 AUBERGINE - 1DL D'HUILE D'OLIVE - 6 FINES TRANCHES DE « RAMIER ROUX » - 25 FEUILLES DE BASILIC - 1 GOUSSE D'AIL - SEL ET PIMENT D'ESPELETTE.

PRÉPARATION SERPENTIN DE COURGETTE ET D'AUBERGINE :

NETTOYER LA COURGETTE ET L'AUBERGINE ET LES PARER.

LES ÉMINCER SUR LA LONGUEUR EN FINES TRANCHES (MANDOLINE).

HUILER CES TRANCHES AU PINCEAU ET ASSAISONNER.

LES CUIRE RAPIDEMENT À LA POÊLE OU À LA PLANCHA.

HUILE DE BASILIC : EFUEILLER LE BASILIC ET LE MIXER AVEC L'AIL, LE SEL ET LE PIMENT D'ESPELETTE.

BADIGEONNER CHAQUE TRANCHE D'HUILE DE BASILIC ET LA SURMONTER D'UNE LAMELLE DE FROMAGE AVANT DE LA ROULER COMME UN PETIT CANNELLONI.

PASSER CES SERPENTINS AU FOUR OU À LA PLANCHA POUR FAIRE FONDRE LE FROMAGE.

INGRÉDIENTS POUR LA POITRINE D'AGNEAU GRILLÉE :

800G DE POITRINE D'AGNEAU - 2 GOUSSES D'AIL - 1 OIGNON - 5CL D'HUILE D'OLIVE - 1 BRANCHE DE CORIANDRE FRAÎCHE - SEL ET PIMENT D'ESPELETTE.

PRÉPARATION DE LA POITRINE GRILLÉE :

INCISER LA POITRINE D'AGNEAU ET LA METTRE EN MARINADE AVEC LES OIGNONS ÉMINCÉS, L'AIL ÉCRASÉ ET LE CUMIN.

CUIRE DOUCEMENT LA POITRINE SUR LA PLANCHA SUR LES 2 FACES EN LA NOURRISSANT AU PINCEAU D'HUILE D'OLIVE.

LA DÉTAILLER EN MORCEAUX ET SAUPOUDRER D'UN PEU DE CORIANDRE HACHÉ.

PRÉPARATION DE L'ENSEMBLE :

SERVIR CES TRANCHES DE POITRINE GRILLÉES AVEC UN ASSORTIMENT DE SERPENTINS DE COURGETTES ET D'AUBERGINES BIEN CHAUDS.