



En collaboration avec

Betty Bossi

Entrée

Bruschette aux légumes grillés

Mise en place et préparation: env. 20 min

Cuisson au grill: env. 10 min

Énergie Pièce: 158 kcal (lip 7g, glu 16g, pro 6g)

Pour 16 pièces

- 2 courgettes (env. 400 g)
- 350 g de poivrons
- 1 c. s. d'huile d'olive
- 1 pain pagnol (d'env. 370 g)
- 2 c. s. d'huile d'olive
- 1 c. c. de sambal oelek
- 1 citron
- 1 gousse d'ail
- 40 g de câpres
- 0.25 c. c. de sel
- un peu de poivre
- 300 g de mozzarella
- 1 c. s. d'huile d'olive
- 3 c. s. d'eau
- 0.25 c. c. de sel
- un peu de poivre
- 4 c. s. de crema di balsamico

Voici comment faire:

- 1** Couper les courgettes en longues tranches d'env. 5 mm d'épaisseur, partager les poivrons en deux, épépiner, tailler en lanières, mélanger les deux avec l'huile.
- 2** Couper le pain en tranches d'env. 1 cm d'épaisseur.
- 3** **Gril à charbon de bois, à gaz ou électrique:** faire griller les légumes env. 10 min, couvercle fermé, au-dessus de braises moyennes ou à chaleur moyenne (env. 200° C), en les retournant de temps en temps. Ajouter les tranches de pain et les faire griller env. 2 min sur chaque face.
- 4** Mélanger l'huile et le sambal oelek. Rincer le citron sous l'eau très chaude, éponger, ajouter le zeste râpé et 1 c. s. de jus. Ajouter l'ail pressé, égoutter les câpres et les ajouter, saler, poivrer.
- 5** Mettre la mozzarella dans un bol gradué avec l'huile et l'eau, mixer, saler, poivrer, répartir sur les tranches de pain. Dresser les légumes grillés et le mélange de câpres dessus. Arroser d'un filet de crema di balsamico.

Suggestion: effeuiller 4 brins de basilic, répartir sur les bruschette.

Conseil d'achat
Vous trouverez ces ingrédients au Coop Pronto:

