

Légumes de saison sur tartine de courgette

09/01/2014 à 16h08

Par [Ecole Ferrandi](#)



Temps de préparation : 30 min

Pour 4 personne(s)

Ingrédients :

Tartine de courgette

- 1 courgette
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Marinade

- 1 cuillère à soupe de miso brun
- 1 cuillère à soupe de mirin (variété de saké)
- 5 cuillères à soupe de vinaigre de riz
- 4 cuillères à soupe d'huile de sésame

Garniture

- 50 g de betterave chioggia
- 50 g de carotte
- 50 g de fenouil
- 50 g de choux fleur
- 50 g de céleri rave
- 25 g de pignons de pin
- salade de roquette

Tartines

- Tailler la courgette en 4 tranches, dans le sens de la longueur.
- Dans une poêle, les faire colorer côté plat avec l'huile d'olive, puis les laisser cuire doucement à couvert. Elles doivent rester croquantes.

Marinade

- Mélanger le miso brun, le mirin, le vinaigre de riz et l'huile de sésame.

Garniture

- Laver, préparer, éplucher les légumes.
- À la mandoline, tailler de très fines tranches de betterave chioggia, de carotte, fenouil et de céleri.
- Tailler dans les tranches de céleri des triangles d'environ 4 cm de côté.
- Couper des sommités (fleurs) de chou-fleur.
- Sur une plaque, disposer les légumes et verser la marinade. Laisser mariner 10 mn.
- Torréfier (chauffer à sec) les pignons de pin à la poêle.

Dressage

- Disposer harmonieusement les petits légumes et la roquette sur les tartines de courgette en donnant du volume. Saupoudrez de pignons de pin.
- Verser un trait de marinade sur l'ensemble.