

Ensalada de verduras a La parrilla



Ingrédients pour 4 personnes:

4 Aubergines BIO.
4 belles Courgettes BIO.
4 Poivrons rouges BIO.
2 Oignons rouges BIO.
6 pétales de Tomates séchées à l'huile.
Quelques Olives noires Empeltre *blai PERI*.
Basilic frais.
1 bouteille de 500 ml d'Huile d'Olive Extra Vierge *Oliflix*.
1 bouteille de 250 ml de Vinaigre balsamique *Cal Menescal*.
Fleur de sel.

Préparation:

- Préchauffer le four à 220° sur la position grill.
- Laver tous les légumes.
- Couper les poivrons en 2 dans le sens de la hauteur et déposer-les sur la plaque du four (côté peau vers le haut).
- Faire griller jusqu'à ce que la peau soit bien noire (15 minutes environ).
- Les sortir du four et les enfermer dans un sac de congélation.
- Pendant ce temps, couper les courgettes et les aubergines en fines lamelles avec une mandoline.
- Enduire légèrement les aubergines d'huile d'olive à l'aide d'un pinceau.
- Les disposer sur des plaques antiadhésives et les passer sous le grill en les retournant à mi-cuisson (5 minutes de chaque côté environ).
- Découper les oignons en rondelles, et déposer-les sur la plaque du four et passer rapidement le pinceau huilé.
- Découper-les et faire griller sous le grill pendant 5 minutes.
- Peler les poivrons et couper-les en lanières.
- Mélanger tous les légumes, ajouter le basilic haché, les tomates séchées coupées en morceaux.
- Réserver au frais 12h (indispensable car les légumes doivent reposer pour rendre du jus et libérer toutes leurs saveurs).
- Disposer sur le plat de service et décorez avec quelques olives noires

Conseil:

Pour épater vos convives. Placez sur la table l'huile d'olive, le vinaigre balsamique, de la fleur de sel et du poivre.

En Espagne. On ne sert pas les ensalada avec leur assaisonnement, mais on invite le (la) convive que l'on veut honorer à le faire.