



UNE CUISINE
DE BON GOÛT

ANTIPASTI DE LÉGUMES



**INGRÉDIENT
PRINCIPAL**
Légumes

**TEMPS DE
PRÉPARATION**
Moins de 30
Minutes

PERSONNES
2-4

VUE D'ENSEMBLE

Snackez vos légumes sur un gril Le Creuset pour sublimer leurs saveurs, textures et couleurs.

Servez-les avec un filet de jus de citron et d'une excellente huile d'olive.

Vous pouvez aussi préparer ces légumes en les faisant mariner dans des assaisonnements asiatiques ou dans une huile piquante à l'harissa.

INGRÉDIENTS

- 1 tête de brocoli, coupée en longues tranches
- 4 jeunes courges, émincées très finement/pelées dans le sens de la longueur
- 2 poivrons rouges, coupés en longues lamelles et épépinés
- 1 oignon rouge, finement émincé
- Huile d'olive
- Jus d'un citron
- Sel marin et poivre noir fraîchement moulu
- Câpres pour servir
- Focaccia, tranchée pour servir

PRÉPARATION

- 1) Arrosez d'huile d'olive les légumes préparés, salez et poivrez.
- 2) Faites chauffer un gril carré Le Creuset de 24 cm sur un feu moyen.
- 3) Une fois chaud, placez les légumes sur le gril.
- 4) Snackez dans l'ordre, le brocoli, puis les poivrons et les jeunes courges pour obtenir de jolies lignes de gril et que leur chair soit tendre.
- 5) Ne surchargez pas le gril, vous aurez de meilleurs résultats.
- 6) Réservez.
- 7) Placez l'oignon rouge coupé en tranches dans un bol avec le sel.
- 8) Frottez le sel dans les oignons et pressez le jus de citron.
- 9) Laissez mariner.
- 10) Servez les légumes grillés avec les oignons marinés, les câpres et la focaccia.
- 11) Vous pouvez également les accompagner de votre fromage de chèvre préféré ou d'une ricotta onctueuse (facultatif).

Copyright Image/Recette © 2022 Le Creuset ; www.lecreuset.com