Légumes antipasti

Préparation	30 min
Temps de cuisson	30 min
Portions	4
Appareil	CombiSteamer V6000 45 à partir de 2021

Une touche d'italianità pour la table et le buffet : Les légumes antipasti grillés apportent couleur, saveur et légèreté méditerranéenne à la table et sont un régal, chauds ou froids.

Légumes

1 Aubergines, en rondelles d'environ 1 cm d'épaisseur

1 Courgettes, en rondelles d'environ 1 cm d'épaisseur

1 poivrons rouges, en morceaux

1 oignon rouge, émincé

1 Gousse d'ail, en fines tranches

5 Branches Thym, effeuillées

3 Branches Romarin, aiguilles arrachées, grossièrement hachées

2 Cuillère à soupe Huile d'olive

1 Cuillère à café Sel

Marinade

1 Citron, zeste râpé et jus

2 Cuillère à soupe Huile d'olive

½ Bouquet Basilic, Effeuillé, finement ciselé

1 Gousse d'ail, écrasée

1 Cuillère à café Miel liquide

¼ Cuillère à café Flocons de piment

¼ Cuillère à café Sel

une pincée Poivre

Légumes

Préchauffer l'espace de cuisson à l'air chaud avec vapeur à 230 °C. Mélanger les aubergines et tous les autres ingrédients sur une plaque à gâteaux recouverte de papier sulfurisé. Insérer la plaque dans l'espace de cuisson préchauffé et cuire pendant env. 25 minutes. Éteindre l'humidification, terminer la cuisson pendant environ 5 minutes. Retirer la plaque, laisser refroidir un peu.

(Pré)chauffer l'enceinte de cuisson à 230 °C avec Air chaud + vapeur

Introduire l'aliment à cuire

Air chaud + vapeur 230 °C pendant 30 min

Marinade

Mélanger le zeste et le jus de citron avec tous les autres ingrédients dans un grand saladier. Ajouter les légumes encore chauds à la marinade, mélanger, couvrir et laisser reposer pendant au moins 30 minutes.

Conseils

Comme garniture aromatique pour les grillades, comme snack avec du pain croustillant et des olives, avec de la burrata ou de la mozzarella comme lunch léger, sur une pizza ou une focaccia, à servir chaud ou froid.

Les légumes antipasti se conservent environ 4 jours au réfrigérateur, à couvert.

Accessoires

Plaque à gâteaux