

Salade de légumes grillés au BBQ, vinaigrette vierge à la noisette - Version Atelier Virtuel

Recette pour 2 personnes

Description

Morceaux de légumes grillés, servis froids ou tièdes avec sa vinaigrette vierge.

L'astuce du chef

La salade encore un peu tiède ne sera que meilleure. Assurez-vous que l'épaisseur de la coupe des légumes est suffisante, de manière à supporter le BBQ. Je vous laisse imaginer le choix de vos légumes.

Ingrédients

Pour les légumes

- 0.50 Unité(s) Aubergine
- 0.50 Unité(s) Courgette
- 0.50 Unité(s) Oignon rouge
- 1 Unité(s) Poivron rouge
- 6 Unité(s) Asperge verte
- 15 Ml Huile de canola
- 30 Ml Huile d'olive

Sauce vierge

- 0.50 Casseau(x) Tomates cerises
- 1 Unité(s) Oignon vert
- 0.25 Tasse(s) Noisettes
- 1 Cuil. à soupe Vinaigre balsamique
- 2 Cuil. à soupe Huile d'olive

Préparation

- Temps de préparation **20 mins**
- Préchauffez votre **BBQ** à **500 F°**

Prévoir avant le cours vidéo

Ingrédients

Lavez les légumes.

Matériel

- 1 planche à découper
- 1 couteau de chef + 1 couteau d'office
- 2 cul-de-poule
- 1 paire de pince

Préparation avec le chef

Lavez et tranchez tous les légumes en rondelles de 1 cm d'épaisseur, coupez le poivron en 4 ou 5 morceaux, coupez l'extrémité de la queue des asperges.

Mélangez l'ensemble de vos légumes avec de l'huile de Canola et l'huile d'olive.

Passez tous les morceaux de légumes sur le BBQ, environ 2 à 3 minutes de chaque côté.

Sauce vierge

Coupez vos tomates en quatre quartiers, ajoutez le balsamique, l'huile d'olive et l'oignon vert ciselé finement.

Torréfiez les noisettes dans le four durant 6 minutes. À la sortie, les concasser avec le plat de la lame du couteau, les ajouter dans la sauce vierge.

.Verser votre vinaigrette sur vos légumes déjà cuit, assaisonnez-les de sel et poivre

.Il ne vous reste qu'à servir.

Bon appétit!