



Saison 1 - Épisode 03 • Brochettes de tomate/mozzarella, mangue et fêta, râpé de courgette

Entrée pour 6 personnes

Pour les brochettes

- Tomate(s) rouge : 2 pièce(s)
- Tomate(s) verte : 2 pièce(s)
- Tomate(s) jaune : 2 pièce(s)
- Mozzarella : 2 boule(s)
- Mangue(s) : 1 pièce(s)
- Échalote(s) : 2 pièce(s)

Pour le dressage

- Courgette(s) : 1 pièce(s)
- Fêta : 60 g
- Huile d'olive : 6 cl
- Vinaigre balsamique : 3 cl
- Porto rouge : 3 cl
- Fleur de sel : 3 pincée(s)
- Poivre du moulin : 2 tour(s)

Pour les brochettes :

- Retirer le pédoncule des tomates et inciser leur base.
- Porter à ébullition une casserole d'eau.
- Plonger les tomates quelques instants dans l'eau à ébullition, égoutter et rafraîchir dans une eau glacée.
- Couper les tomates en tranches régulières et réserver.
- Couper la mozzarella en tranches régulières.
- Sur un pic en bois, monter la brochette en jouant avec les couleurs de tomate et la mozzarella puis réserver.
- Éplucher la mangue, tailler de fines tranches puis à l'aide d'un emporte-pièce prélever des morceaux réguliers.
- Éplucher les échalotes puis les émincer dans le sens de la fibre.

Pour le dressage :

- Effeuille la menthe et ciseler.
- Déposer la brochette dans une assiette, ajouter des tranches de mangue, des cubes de fêta, des lamelles de mangue, des morceaux d'échalotes et de la menthe.
- Râper sur l'ensemble de la courgette.
- Verser sur l'ensemble un filet d'huile d'olive, de porto et de vinaigre balsamique.
- Assaisonner de fleur de sel et d'un tour de poivre du moulin.

Cette recette est une création exclusive de notre chef Jérôme Oillac - La liste des allergènes est disponible sur demande

