

# FICHE DE RECETTE

## Bruschetta de légumes grillés

Type de recette	Bruschetta
Nombre de portions	10
Temps de préparation	
Temps de cuisson	
Temps de refroidissement	
Coût matières total (HT) :	
Coefficient multiplicateur :	
Prix / Portion (HT) :	

### INGRÉDIENTS

PRODUIT	UNITÉ	QUANTITÉ	PUHT	PTHT
Courgettes vertes ou jaunes	800	gr		
Poivrons rouge ou vert	300	gr		
Aubergine	300	gr		
Ail frais	8	gr		
Pois chiches ou haricots bien cuits	500	gr		
Feta	300	gr		
Tranches de pain brun au levain	10	Pces		
Huile d'olive	400	gr		
Sel	3	gr		
Poivre	2	gr		
<b>TOTAL</b>		:		

### DESCRIPTION DE LA RECETTE

1. Cuire les pois-chiches ou les haricots - ou utiliser une conserve
2. Laver, brosser, parer les légumes et peler l'ail
3. Tailler en tranches dans le sens de la longueur l'aubergine et la courgette + Parer la tête et les pieds puis ouvrir les poivrons en deux pour prélever le coeur afin d'épépiner
4. Raper et/ou mixer l'ail frais
5. Masser les légumes avec l'ail, le sel et le poivre
6. Tailler la féta en dés de 0,5 cm + les tranches de pains de 2cm

1. Griller les tranches d'aubergine et de courgette + les poivrons
2. Réaliser l'appareil à tartinade : Mixer aubergines + pois chiches cuits
3. Ajuster avec l'autre partie d'ail rapé et d'huile d'olive + sel et poivre
4. Toaster le pain - four préchauffé - 3 min à sec - à 210°C
5. Monter les tartines :
  - 1 couche appareil à tartine aubergine 0,5cm
  - 1 t...ron + 1 tranche de courgette + dés de féta

