

Le bateau d'aubergine et ses pirates de légumes sont arrivés à bon porc

Cook'eat



4 pers.



125'



70'



180'

## Ingredients :

### Focaccia

- Farine 250g
- Olives noires sans noyaux 50g (2 càs)
- Thym 20g (2 càs)
- Huile d'olive 45g
- Gros sel
- Sel
- Eau tiède 150 ml
- Levure de boulanger 7-9g (1 sachet)

### Légumes à la poêle

- Courgette 350g (1 pièce)
- Carottes 350g (3 pièces)
- Oignon 100g (1 pièce)
- Champignons de Paris frais 100 g
- Gousses d'ail 30g (3 pièces)
- Huile de colza HOLL 15 ml (2 càs)
- sel

### Caviar d'aubergines

- Aubergines 600g (2 pièces)
- Huile d'olive 20 ml (1,5 càs)
- Huile de colza HOLL 5 ml (1 càc)
- Jus de citron 5 mL (1 càc)
- Ail 15g (2 gousses)

### Marinade de porc à la plancha

- Échine de porc (prédécuté) 350 g
- Gousses d'ail 15g (1 pièce)
- Huile d'olive 20ml (1 càs)
- Soja sauce 15 ml (1 càs)
- Jus de citron 15 ml (1 càs)
- Miel 15 ml (1 càs)
- Sel

### Bon à Savoir

Il est recommandé d'utiliser de l'huile de colza HOLL pour cuire à haute température et l'huile d'olive à froid pour l'assaisonnement.

## Focaccia

1. Mélanger la farine et la levure de boulanger dans un saladier
2. Ajouter l'huile d'olive (2 c à s.), le sel et l'eau tiède progressivement
3. Pétrir la pâte sur une surface plate et propre
4. Obtenir une pâte lisse et former une boule
5. Recouvrir avec un torchon humide et laisser reposer 1 heure
6. Préchauffer le four à 180°C
7. Pétrir à nouveau la pâte
8. Étaler la pâte dans un grand moule
9. Beurrer et fariner le moule
10. Former des trous dans la pâte à l'aide de ses doigts propres
11. Recouvrir avec un torchon humide et laisser reposer 30 min
12. Couper les olives en deux
13. Après le second temps de pause, badigeonner la pâte d'huile d'olive (1 c.à s) à l'aide d'un pinceau
14. Parsemer la pâte de thym et du gros sel
15. Déposer les olives noires sur la pâte
16. Cuire la pâte pendant environ 20-25 minutes

## Légumes à la poêle

1. Émincer finement l'oignon et l'ail
2. Faire revenir l'oignon et l'ail dans un poêle avec l'huile de colza HOLL
3. Éplucher et couper en lamelles les carottes puis les disposer dans la poêle
4. Cuire les carottes pendant 10 minutes
5. Couper la courgette en lamelles et l'ajouter au mélange
6. Laver, éplucher et couper les champignons en lamelles et les disposer dans la poêle
7. Laisser cuire à feu moyen
8. Rectifier l'assaisonnement
9. Enlever du feu une fois la cuisson terminée

## Caviar d'aubergine

1. Préchauffer le four à 220°C.
2. Laver les aubergines
3. Couper les aubergines en deux dans le sens de la longueur
4. Vider l'intérieur des aubergines en laissant 1 cm sur les cotés à l'aide d'une cuillère
5. Conserver la pulpe des aubergines
6. Déposer les aubergines vidées sur une plaque de cuisson avec du papier cuisson
7. Badigeonner les aubergines d'huile d'olive (1c à s) à l'aide d'un pinceau
8. Assaisonner avec du sel
9. Cuire pendant environ 20 minutes au four
10. Hacher finement l'ail
11. Faire revenir de l'huile de colza HOLL et de l'ail dans une poêle
12. Cuire la pulpe d'aubergines dans la poêle avec l'huile et l'ail
13. Mixer la pulpe d'aubergines, le jus de citron et l'huile d'olive (1c à c)
14. Rectifier l'assaisonnement

*Suite page suivante >*

Suite du déroulement de la recette :

Le bateau d'aubergine et ses pirates de légumes sont arrivés à bon port

Cook'eat

### Marinade de porc à la plancha

1. Dans un saladier, mélanger le miel, la sauce soja, l'huile d'olive et le jus de citron
2. Éplucher et ciseler la gousse d'ail
3. Ajouter l'ail à la marinade
4. Incorporer les morceaux de porc à la marinade
5. Laisser reposer au frais pendant 1h-1h30
6. Monter la viande sur des brochettes, 3 morceaux de porc par brochette
7. Cuire les brochettes à la plancha, environ 1-2 minutes sur chaque face

**Recette élaborée par :** Fanny Mühlemann et Léa Aresu

**Recette inspirée de :**

<https://www.toppits.ch/fr-ch/recette-de-focaccia-875.html>

[https://www.marmiton.org/recettes/recette\\_poelee-de-legumes\\_168934.aspx](https://www.marmiton.org/recettes/recette_poelee-de-legumes_168934.aspx)

[https://www.bettybossi.ch/fr/Rezept/ShowRezept/BB\\_BBZG990815\\_0014B-40-fr](https://www.bettybossi.ch/fr/Rezept/ShowRezept/BB_BBZG990815_0014B-40-fr)

<https://www.recettesduchef.fr/Recettes/Sauces-Marinades/marinade-pour-brochettes-de-porc-au-barbecue.html>