



Les plats principaux

Lanières de courgette et de carotte avec de la feta rôtie, du prosciutto et une sauce de tomates séchées au soleil

Pour 4 personnes.

Ingrédients

250 grammes de tomates séchées au soleil
150 grammes de prosciutto (en lamelles)
2 cuillères à café de câpres
100 grammes de chapelure
200 millilitres de passata
70 grammes de farine
1 œuf
250 grammes de feta
3 brins de romarin
1 gousse d'ail
3 branches de thym
1 courgette
2 carottes
1 oignon
huile d'olive
poivre
sel

Méthode de préparation

Mettez les tomates séchées dans un mixeur. Ajoutez les câpres, la passata et un filet d'huile de tomate. Mixez le tout bien lisse.

Ciselez l'oignon et faites-le revenir avec l'ail pressé dans de l'huile d'olive. Versez le liquide des tomates séchées et ajoutez le thym et le romarin. Salez et poivrez puis portez doucement à ébullition. Faites mijoter 10 minutes.

Avec un spiraliseur faites de longues lanières de courgette et de carotte. Cuisez ces lanières dans un peu d'huile d'olive. Salez et poivrez.

Mettez la farine et la chapelure dans 2 petits plats séparés. Battez l'œuf dans un troisième petit plat. Coupez la feta en cubes. Trempez-les d'abord dans la farine, ensuite dans l'œuf et enfin dans la chapelure. Rôtissez les cubes de feta dans de l'huile d'olive.

Répartissez les lanières de courgette et de carotte joliment sur des assiettes. Versez dessus un peu de sauce tomate, partagez dessus la feta rôtie et le prosciutto et décorez avec un peu de thym.

Ustensiles de cuisine

Blender

