

— La recette facile d'un chef —

Tartine **vegan**



Eric Delagarde,
cofondateur
de Tartine

Avec Pierre-André Segura, il entend faire redécouvrir le vrai goût des céréales anciennes à travers des pains et des tartines, à base de produits frais rigoureusement sélectionnés pour leur respect de l'environnement et l'authenticité de leur goût.

54, rue d'Amsterdam,
75009 Paris



PHOTO : ALAIN GELBERGER, STYLISME : CATHERINE BOUILLOT. PLANCHE À TAPAS : DÉMODÉ

Pour **2 tartines**

Préparation **20 min**

Prix **€** par personne

Ingédients : 4 tranches de pain au sarrasin, 3 aubergines, 1 jus de citron, 1 gousse d'ail, 1 càc de cumin, 2 poivrons rouges, 2 càs d'huile d'olive, fleur de sel, poivre du moulin, 1 jus de citron, 1 poignée de salade roquette (facultatif), 1 avocat, 1 oignon, un peu (40 g environ) de chou rouge, 2 càc de pesto.

- Préchauffer le four à 180°C (th. 6). Couper les aubergines en lamelles. Quadriller la chair de chaque lamelle à l'aide d'un couteau. Les déposer sur la plaque du four recouverte de papier cuisson et les arroser d'huile d'olive. Enfourner 15 min. Sortir du four et laisser refroidir. Réserver deux lamelles. Récupérer la chair des autres dans un bol et y incorporer un filet de jus de citron, l'ail pressé, le cumin moulu. Ajouter 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, assaisonner.
- Nettoyer les poivrons et les couper en

fines lanières. Les faire revenir dans l'huile d'olive pendant 5 minutes en remuant régulièrement. Y ajouter l'oignon émincé, la feuille de laurier, assaisonner. Laisser confire 30 minutes à feu doux. Réserver à température ambiante.

- Découper l'avocat et le chou.
- Toaster les tranches de pain au sarrasin. Les tartiner de caviar d'aubergine. Déposer par-dessus la tranche d'aubergine, les poivrons confits, les morceaux d'avocat et les lamelles de chou.
- Arroser d'un peu de pesto.

€ : moins de 5€ - €€ : entre 5 et 10€ - €€€ : plus de 10€.

Réalisation : Lionel Bret

On boit quoi avec ?



PHOTO : SERVICE DE PRESSE

Un jus de mëshil, sorte de petite prune coréenne fermentée trois ans en onggi (Jarre en terre cuite). Riche en calcium, anti-oxydants, vitamine E et fer, ce fruit favorise la digestion, facilite l'élimination des toxines et renforce notre système immunitaire. Malgré son goût sucré, mâtiné d'une pointe d'acidité, il est peu calorique.

Mëshil. 300 ml, 3,90 €.