

Entrées froides aux légumes
Makis provençaux



1h35 **20 min** **15 min** **1h** **124**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

**Ingrédients pour les
makis**

4 tranche(s) **Jambon cru**
 2 **Aubergine**
 2 **Courgette**
 1 **Poivron(s)**
 1 botte(s) **Basilic**
 1 **Roquette**
 1 **Huile d'olive**
 1 **Vinaigre de Xérès**
 1 **Herbes de Provence**
 1 **Sel**

Étape 1

Préparation des légumes

- 1 Couper les extrémités de la courgette avec un couteau éminceur puis la tailler en tranches fines.
- 2 Réserver les tranches dans un saladier.
- 3 Couper les extrémités des aubergines et les tailler en tranches fines à l'aide d'un couteau éminceur.
- 4 Réserver les tranches dans un saladier.
- 5 Retirer le pédoncule du poivron, le couper en deux et le vider de ses graines.
- 6 Le tailler en lanières à l'aide d'un couteau éminceur.
- 7 Réserver les lanières de poivron dans un saladier.
- 8 Effeuille le basilic.
- 9 Ciseler le basilic en compressant les feuilles et en utilisant un couteau éminceur.
- 10 Débarrasser le basilic ciselé dans un bol.
- 11 Faire chauffer une poêle avec de l'huile d'olive puis déposer les aubergines en tranches quand l'huile est chaude.
- 12 Remettre de l'huile d'olive quand les aubergines ont tout absorbé.

Retourner les tranches sur l'autre face à l'aide de pincettes

- 13 de cuisine et les laisser colorer légèrement.
- 14 Saler les tranches sur les deux faces.
- 15 Débarrasser les tranches dans un plat.
- 16 Garder la même poêle et déposer les tranches de courgette.
- 17 Retourner ensuite les tranches à l'aide de pinces de cuisine pour colorer les autres faces.
- 18 La courgette cuit plus vite que l'aubergine, il faut la laisser encore croquante.
- 19 Saler les courgettes sur les deux faces et les débarrasser dans le plat avec les aubergines.
- 20 Remettre de l'huile dans la poêle et déposer le poivron émincé.
- 21 Saler les poivrons et les sortir de la poêle quand ils sont encore croquants.
- 22 Débarrasser les poivrons avec le reste des légumes.

Étape 2

Confection des makis

- 1 Déposer un morceau de film alimentaire sur le plan de travail et non pas sur une planche en bois pour que le film accroche mieux.
- 2 Déposer une tranche de jambon puis disposer une tranche de courgette, une tranche d'aubergine et des lamelles de poivron.
- 3 Déposer du basilic et des herbes de provence sur les poivrons.
- 4 Couper le papier film qui dépasse avec un couteau d'office.
- 5 Former ensuite un rouleau en veillant à ne pas faire rentrer le papier film à l'intérieur du rouleau.
- 6 Quand la partie supérieure est passée dessous, rouler le papier film en serrant le rouleau.
- 7 Couper ensuite le film à l'aide d'un couteau et fermer les extrémités en les roulant.
- 8 Laisser reposer au réfrigérateur pendant 1 heure.

Étape 3

Dressage

- 1 Sortir les rouleaux du réfrigérateur et couper les extrémités à l'aide d'un couteau éminceur. Tailler des rouleaux de 2 cm environ.
- 2 Couper avec le film pour bien maintenir les makis.
- 3 Couper délicatement le film des rouleaux à l'aide d'une paire de ciseaux en essayant de ne pas couper l'intérieur.
- 4 Dresser les makis sur une assiette.
- 5 Arroser la roquette d'huile d'olive et de vinaigre de Xérés.
- 6 Disposer la roquette sur l'assiette à côté des makis et servir.