Tomates-Crevettes Revisitées

Avec Vita+ Céréales Complètes

Plat principal Démarreur

4 personnes



Ingrédients

- 8 tranches de pain Vita+ Céréales Complètes coupées dans le sens de la longueur
- Confit de tomates épicé
  - 400 g de tomates
  - 100 g d'oignons rouges
  - 15 g de pâte de piment
  - Huile d'olive
  - Sel
- Mayonnaise (ou utilisez 150 g de mayonnaise à la moutarde prête à l'emploi)
  - 40 g de jaunes d'oeufs
  - 20 g de moutarde
  - 200 g d'huile végétale (de colza, de pépins de raisin, d'arachide ou une autre huile végétale ayant un goût peu prononcé)
  - 20 g de vinaigre de vin blanc
  - Sel
  - Poivre
- 15 g d'échalote
- 300 g de crevettes grises
- 5 g d'aneth
- 2 g de zeste de citron vert
- 20 g de jus de citron vert
- 1 jaune d'oeuf
- Sel
- Poivre

1. Préparez le confit de tomates épicé : enlevez le pédoncule des tomates. Faites une croix à l'aide d'un couteau pointu sur le bas des tomates. Placez les tomates dans de l'eau bouillante salée pendant 20 à 30 secondes. Placez-les ensuite dans de l'eau froide remplie de glaçons. Ôtez alors la peau des tomates. Coupez les tomates en 4 et enlevez les pépins. Coupez ensuite les quartiers en cubes de 1

Matériel

- Mixeur batteur
- 4 emporte-pièces ronds de 8 cm de diamètre



Cette recette est faite avec Vita+ Céréales Complètes

Avec 40% de grains complets, ce pain complet est riche en fibres. Que vous alliez au petit-déjeuner ou au déjeuner, le goût délicieux de ce pain se marie parfaitement avec les garnitures sucrées ou salées.

cm. Ciselez très finement les oignons rouges. Mettez un peu d'huile d'olive dans une casserole et faites chauffer à feu moyen. Ajoutez les tomates et l'oignon. Laissez mijoter en remuant régulièrement pendant environ 30 minutes jusqu'à l'évaporation de l'eau des tomates et obtention d'une confiture. Ajoutez la pâte de piment et mélangez. Assaisonnez avec du sel.

2. Préparez la mayonnaise : mettez les jaunes d'oeufs, la moutarde et le vinaigre dans un grand bol ou saladier. Mélangez avec le mixeur batteur jusqu'à obtention d'un mélange homogène. En maintenant le mixeur à vitesse moyenne, ajoutez doucement l'huile végétale. Lorsque toute l'huile a été ajoutée, passez en vitesse maximale jusqu'à obtention d'un mélange homogène. Assaisonnez avec du sel et du poivre.

3. Préparez la salade de crevettes grises à la mayonnaise : coupez finement l'aneth. Ciselez l'échalote. Mélangez la mayonnaise avec les crevettes grises et ajoutez le jus et le zeste de citron vert, l'échalote et l'aneth. Assaisonnez avec du sel et du poivre.

4. Préparez les raviers en pain : préchauffez le four à 180°C. Prenez 4 tranches de pain (coupées dans le sens de la longueur). Placez un emporte-pièce rond sur chaque tranche et coupez le pain à l'intérieur de l'emporte-pièce en suivant sa forme. Maintenez le pain à l'intérieur de l'emporte-pièce. (1) Prenez 4 autres tranches de pain (coupées dans le sens de la longueur) et coupez 4 bandes de 4 cm de largeur et d'environ 18 cm de longueur. Cellesci seront utilisées pour faire le bord des raviers en pain. (2) Badigeonnez l'extrémité du cercle de pain (1) avec du jaune d'oeuf. Badigeonnez également le côté de la bande de pain (2) qui viendra se placer sur le cercle de pain. Placez les bandes de pain à l'intérieur des emporte-pièces (en plaçant les côtés badigeonnés de jaune d'oeuf les uns sur les autres). Faites cuire au four pendant 4 à 5 minutes à 180°C.

5. Remplissez les raviers en pain avec le confit de tomates épicé et la salade de crevettes grises à la mayonnaise. Décorez avec de l'aneth.