CARPACCIO DE TOMATES AUX ŒUFS DE CAILLE

Mercredi 11
Septembre 2019

Une recette toute simple pour savourer encore l'été et apporter plein de couleurs dans les assiettes

Carpaccio de
tomates aux œufs de caille pour 2 personnes et 3pp-2spl par part

-1 tomate Roma rouge *

-1 tomate ananas jaune *

-1 tomate « green zebra » verte*

-4 œufs de caille *

-20 g d'olives noires dénoyautées

-persil

-2 cuillerées à café d'huile d'olive

-1pincée de sel

Cuire 4 minutes les œufs de caille à l'eau bouillante salée, les égoutter et les refroidir dans un petit saladier d'eau froide. Une fois
refroidis, les écailler er les couper en 2

Plonger 10 secondes les tomates légèrement entaillées à la base dans de l'eau bouillante, les sortir et les peler

Couper en tranches fines les tomates, saupoudrer d'un nuage de sel et les disposer en corolle suivant leur couleur sur

deux assiettes

Poser au centre les œufs de caille et éparpiller les olives détaillées en rondelles

Napper d’huile d’olive et saupoudrer de persil émincé

Vous pouvez varier les couleurs des tomates allant de la
Rose de Berne au rouge vif de la Roma ou bien en alternant des noires de Crimée
avec les Lemon Boy etc

Pour atténuer l’acidité des tomates, saupoudrez un peu de sucre
en poudre mais je ne le fais pas toujours, la tomate ananas étant légèrement
sucrée

Pour bien apprécier chaque variété, il vaut mieux éviter l’ail ou le basilic qui ont tendance à masquer leur goût mais c’est

un choix
personnel

Donc recette plus que simple, il faut juste s’amuser avec les couleurs

Pour le repas : carpaccio de tomates aux œufs de caille (3pp-2spl) -120 g de cabillaud poché (3pp-0spl) -100 g de boulgour cuit
(3pp-3sp) -1 flan maison (2pp-2sp). Total : 11pp-7spl

Excellente journée à toutes et tous

Lilou3158 : blog
cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits
réservés