

Verrine aux tomates confites et purée d'avocat



Tomates confites

INGREDIENTS

- Des tomates mûres mais fermes, variété cœur de bœuf ou andine cornue.
- Huile d'olive.
- Fleur de thym (ou sarriette).
- Fleur de sel.

PREPARATION

Ebouillanter les tomates dans de l'eau salée 30 secondes. Les rafraîchir sous l'eau courante, les peler puis les couper en quatre quartiers. Les badigeonner au pinceau d'huile d'olive. Disposer les morceaux huilés, coté pulpe sur la plaque du four froide. Répartir dessus chaque quartier le thym émietté et de la fleur de sel. Enfourner pour 8 heures à 40 °C (ou 4 heures à 80 °C). La durée varie en fonction du four. Arrêter la cuisson lorsque les tomates seront bien fondantes, confites mais pas desséchées. Laisser-les refroidir à température ambiante. Préparer deux plaques à la fois, la cuisson étant longue.

Purée d'avocat

INGREDIENTS

- Un avocat.
- Une cuillère à soupe de jus de citron vert.
- Une cuillère à café d'huile d'olive.
- Deux à trois gouttes de Tabasco.
- Sel. Poivre.

PREPARATION

Mixer le tout jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse et homogène, pendant 1 minute environ.

Présentation

Disposer dans une verrine ou un verre ancien la purée d'avocat, trois rondelles fines de banane et des lamelles de tomates confites. Surmonter le tout de copeaux de parmesan et parsemer de pignons de pin naturels ou grillés.

Variante

La purée d'avocat peut être remplacée par une crème de petits pois avec une cuillère à café de curcuma et du piment d'Espelette ou une crème de fèves avec une pincée de safran et du basilic.

L'AVIS du JARDINIER :

L'avocat, fruit sacré et symbole de vie chez les Mayas est à juste titre mis à l'honneur dans la recette d'Annie, les propriétés nutritives et cosmétologiques de ce fruit exotique roi sont maintenant connues.

Le mariage avec les tomates cuites est une formule intéressante qui me permet de rappeler que les qualités antioxydantes de ce légume fruit ne sont en rien altérées par la cuisson, bien au contraire.

Le Lycopène, colorant et antioxydant, est transformé favorablement par la cuisson pour être mieux absorbé par l'organisme humain. C'est un agent préventif puissant contre certains cancers (prostate, colon), l'infarctus et la cataracte.

La variété "Andine cornue", recommandée par Annie est particulièrement intéressante, car elle peut être cuisinée après congélation, sa chair gardant une bonne structure.

C'est une recette toutes saisons.

Bon appétit.