

# Picandou Miel-Figue et tartare de légumes



## Informations

Personnes : **4**  
Préparation : **30 min.**  
Cuisson : **20 min.**

## Ingrédients

- 4 Picandou Miel-Figue
- 1 courgette verte et une courgette jaune
- 1 aubergine
- 1 poivron rouge
- 1 oignon rouge
- 125 ml de jus de tomate
- 1 gousse d'ail hachée
- 1 c. à soupe de pignon de pin torréfié
- 1 branche de thym
- 2 c. à soupe de pesto
- 1 c. à soupe de vieux vinaigre balsamique
- Feuille de basilic
- 2 c. à soupe d'olive noire coupé en rondelles
- Huile d'olive
- Sel/Poivre

## Étapes de la préparation



1. Lavez et coupez les courgettes, l'aubergine et le poivron épépiné, en petit dés.
2. Hachez l'oignon rouge et faite le suer dans une poêle avec un peu d'huile d'olive.
3. Ajoutez les dés de légumes et faire revenir.
4. Ajoutez le jus de tomate, le thym, l'ail et cuisez le tout environ 5 min.
5. Laissez refroidir.
6. Assaisonnez la préparation avec du sel, du poivre du moulin, quelques goûtes de vinaigre balsamique et de l'huile d'olive.
7. Dressez le tartare sur 4 assiettes, posez sur le dessus de chaque un Picandou Miel Figue, décorez avec le pesto, les olives, les pignons et les feuilles de basilic.

? **Astuce** : Pour ajouter un peu de croustillant au plat, ajoutez quelques croûtons de Foccacia aux légumes.