

Salade croquante d'aubergine et thon

Voici une salade bien agréable car à la fois fraîche et croquante. Vous l'apprécierez aussi bien à midi en entrée que le soir pour un plateau repas car c'est un plat complet si vous y rajoutez une boîte de thon. L'utilisation de la pâte à filo permet de la présenter très joliment et de la rendre bien gourmande au premier regard.



Salade croquante d'aubergine et thon

Ingrédients: pour 4 personnes

- un sachet de pâte à filo (rayon frais de votre supermarché avec la pâte à brick)
- deux aubergines
- deux tomates
- une douzaine de petites tomates (choisissez-les de couleurs différentes, ce sera plus joli)
- un citron vert
- petits oignons jeunes (cebette)
- feuilles de menthe
- vinaigre de riz
- zeste de yuzu en poudre
- épice japonaise shichimi (c'est un mélange japonais de sept épices dont du piment et de l'écorce de

mandarine). Le zeste de yuzu, le shichimi et le vinaigre de riz peuvent s'acheter en épicerie asiatique ou sur le site de vente en ligne KIOKO (cliquez [ici](#)).

- une boîte de thon si vous désirez transformer cette salade en plat complet



Ingrédients

Préparation:

Je vous conseille de commencer par les paniers en pâte filo. Cette pâte se présente en rouleau de plusieurs feuilles fines superposées.

- Déroulez la pâte mais ne séparez pas les feuilles les unes des autres pour garder une épaisseur de 4 à 5 feuilles. Puis coupez la pâte de filo en carrés de 12 à 15 cm de côté.



Découpez la pâte de filo en carrés de 12 à 15 cm de côté

- Posez les dans des petits bols qui passent au four. Huilez-les à l'aide d'un spray. Pour éviter que les bords ne retombent pendant la cuisson insérez une feuille d'aluminium froissée en boule à l'intérieur. Cuire au four à 180° pendant 15 à 20 mn.



Posez les dans des petits bols qui passent au four.

- Et voici un panier à la sortie du four. Réservez les.



- Passons aux aubergines: coupez-les en petits dés.



Coupez les aubergines en petits dés

- Les faire revenir à l'huile d'olive dans une poêle. Les aubergines doivent être tendres sans se défaire en purée donc surveillez bien la cuisson.



Faire revenir les aubergines dans l'huile d'olive

Pendant la cuisson des aubergines préparons les tomates.

- Coupez les grosses tomates en deux et ôtez en les pépins à l'aide d'une petite cuillère.



Ôtez les pépins

- Puis coupez la chair des tomates en tout petits dés.



Coupez les tomates en petits dés

- Mélangez les dés de tomates avec deux cuillerées à soupe de vinaigre de riz, une cuillerée à café de shichimi et deux de yuzu. Goutez et rectifiez l'assaisonnement selon votre goût. Je ne mets pas d'huile car je rajoute l'huile d'olive de cuisson des aubergines par la suite.



Mélangez les dés de tomates
avec les épices japonaises

- Ciselez la menthe. Gardez quelques feuilles entières pour le dressage.



Ciselez la menthe

- Puis les cébettes.



Ciselez les cébettes

- Mélangez la menthe et les cébettes aux dés de tomates et réservez au frais.



Mélangez menthe et cébettes
aux dé de tomates

- Les aubergines cuites, mélangez-les avec la préparation aux tomates et mettre au frais pour que la salade retombe en température. Si vous désirez compléter avec du thon ajoutez le maintenant.



- Zestez le citron vert sur la salade et rectifiez l'assaisonnement si besoin.



Zestez le citron vert

- Coupez les petites tomates en quartiers. Réservez.



Coupez les tomates en quartiers

Dressage

- Posez un panier de pâte filo sur l'assiette et dressez sur le côté quelques petites tomates multicolores et les petites feuilles de menthe que vous avez réserver. Ajoutez un filet d'huile d'olive mélangé avec un peu de vinaigre de riz sur les tomates.



- Remplissez les paniers de salade et complétez par un petit bouquet de menthe.



Salade croquante d'aubergine et thon

Régalez vous maintenant avec cette délicieuse salade!