

Scampis à la crème d'aubergine & légumes méditerranéens



Ingrédients

- 4 tranches de pancetta (charcuterie)
- 16 scampis crus non décortiqués Medium (surgelés)
- 1 aubergine
- 1 poivron jaune
- 1 courgette
- 1 poivron doux pointu
- 1 citron
- 0.5 oignon
- 2 éclats d'ail
- 1.5 dl de fond de volaille (bocal)
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- poivre de Cayenne
- sel et poivre

AU PRÉALABLE

(décongélation + 15 min)

- Faites entièrement dégeler les scampis et épongez-les. Décortiquez-les et retirez-en le cordon brun, qui donne de l'amertume.
- Coupez les éclats d'ail en 2.
- Coupez l'aubergine en 2 dans le sens de la longueur. Pratiquez des incisions croisées dans la chair et insérez 2 demi-éclats d'ail dans chaque moitié. Enduisez la chair d'1 c. à soupe d'huile d'olive.
- Détaillez la courgette non pelée en bâtonnets.
- Ôtez les graines et les filaments blancs des poivrons, et coupez la chair en lanières.
- Coupez le citron en 4 quartiers.
- Émincez l'oignon.
- Préchauffez le four à 200 °C.

PRÉPARATION ± 35 min

1 Mettez les demi-aubergines sur une plaque de four tapissée de papier cuisson et faites-les cuire 20 min au four préchauffé. Ajoutez-y les tranches de pancetta pour les 10 dernières minutes.

2 Entre-temps, faites chauffer 1 c. à soupe d'huile d'olive dans une casserole et étuvez-y les lanières de poivrons 5 min. Ajoutez les bâtonnets de courgette et prolongez la cuisson de 5 min. Salez et poivrez.

3 Faites chauffer 1 c. à soupe d'huile d'olive dans une casserole et faites-y revenir l'oignon jusqu'à ce qu'il soit translucide. Évidez les demiaubergines et ajoutez la chair à l'oignon. Mouillez avec le fond de volaille et laissez mijoter 5 à 10 min. Hors du feu, mixez la préparation.

4 Faites chauffer 1 c. à soupe d'huile d'olive dans une poêle et cuisez-y les scampis ± 3 min à feu vif. Assaisonnez de sel, de poivre et de poivre de Cayenne.

PRÉSENTATION

Répartissez les légumes et les scampis sur les assiettes. Versez un trait de crème d'aubergine à côté et étirez-la légèrement avec le dos d'une cuillère. Garnissez avec la pancetta grillée et un quartier de citron.

SUGGESTION DE BOISSONS

Bière

Cuvée des Trolls
Bière blonde forte

Vin

Domaine de la Pastoure
A.O.P. Côtes de Provence