

Recette : Tomates cerises sautées (servies sur tartines)

www.sensoussi.com

Sensoussi, une méthode de couture/cuisine maison

Cueillir les tomates dans le jardin

Ou faire autrement, NB : vous en planter une fois (dans le Sud en tous les cas, puis vous en avez tous les ans si vous en prenez un peu soin lorsqu'elles sortent de terre)



Ingrédients

- huile d'olive
- une échalote
- tomates cerise
- chèvre frais ou en brique ou féta (peu)
- sauce soja : 2 c. à soupe
- persil/ou basilic/ou fines herbes
- sucre
- poivre

Préparation

Lavez, équeuter les tomates cerises.

Lavez les herbes.

Dans une sauteuse, chauffer légèrement 2 CS d'huile d'olive, un peu de sucre, y jeter l'échalote, les tomates cerise.

Faire sauter 3 à 4 minutes, la peau se fendille.

Déglacer avec 1 CS de vinaigre balsamique puis ajouter 2 CS de sauce soja.

Eteindre le feu, ajouter fromage de chèvre en quantité modérée, basilique cisellé (ici persil, il peut cuire, selon goût de la famille).

Poivrer (soja salé).

Laisser refroidir ou manger de suite, c'est prêt.



Préparer les tartines

Ici pain à la semoule de Drissia cf ci-dessous, juste sorti du four

Griller bon pain, à peine, frais à votre goût

Aillez selon les goûts

Recouvrir, tartiner, de la préparation de tomates cerise, basilic ou autre herbes, un filet d'huile d'olive (bonne) ou pas d'huile.

Servir accompagné de fleur de sel de Guérande, de l'Ile de Ré ou grecque....et de poivre moulin.