

# Very Veggie Croque



## Comment commencer?

- *Ingrédients pour 1 croque* -

- *1 oignon rouge*
- *2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique*
- *2 cuillères à soupe de cassonade*
- *1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre*
- *1 cuillère à café de sel de mer*
- *1 cuillère à café de flocons de piment de la Jamaïque*
- *1 cuillère à café de graines de nigelle*
- *1 aubergine*
- *100 ml d'eau*
- *1/3 courgettes, tranchées finement dans le sens de la longueur*
- *1 oeuf*
- *2 cuillères à soupe de jus de citron*
- *1 cuillère à soupe de graine de moutarde*
- *Huile d'olive*
- *Quelques feuilles de laitue de saison (feuille de moutarde, roquette, mizuna...)*
- *Ghee*
- *80g Tête de Moine AOP*

### Pour le chutney d'aubergine

1. Emincez finement la moitié des oignons rouges. Laissez-les mijoter pendant 10 minutes dans une casserole avec le vinaigre balsamique, le sucre brun, le vinaigre de cidre, le sel marin, les flocons de piment de la Jamaïque et les graines de nigelle.
2. Laissez mijoter pendant 30 minutes supplémentaires sur le feu, en ajoutant un peu d'eau pour que l'oignon ne brûle pas.
3. Coupez l'aubergine en cubes de 1 x 1 cm et faites-les cuire à la poêle jusqu'à ce qu'ils soient dorés mais pas encore frits.
4. Ajouter l'aubergine à l'oignon.
5. Laissez mijoter jusqu'à ce que le liquide ait réduit et que l'oignon et l'aubergine soient tendres.

### Pour les tranches de courgette

1. Coupez la courgette dans le sens de la longueur en tranches d'environ 0,5 cm d'épaisseur. Disposez-les sur un plat à four recouvert de papier sulfurisé.
2. Ensuite, vous pouvez choisir : soit vous fumez les courgettes et les faites frire avec de l'huile d'ail, soit vous les faites cuire au four pendant 10 minutes à 160° C jusqu'à ce que le légume soit tendre.

### Pour l'œuf au plat

1. Faites frire un œuf au plat, mais ne le faites pas cuire entièrement car il cuirait davantage dans la croquette.

### Pour la salade

1. Mélangez le jus de citron, les graines de moutarde, l'huile d'olive et une pincée de sel.
2. Préparez une salade de saison (nous avons choisi la feuille de moutarde, la roquette et le mizuna).
3. Mélangez la vinaigrette à la salade juste avant de servir.

## **Build your croque**

1. Coupez le pain en tranches et badigeonnez l'extérieur avec un peu de ghee.
2. Disposez 3 tranches de courgette sur la moitié du pain.
3. Ajoutez 2 cuillères à soupe de chutney.
4. Posez l'œuf au plat (à moitié cuit) sur le dessus. Saupoudrer de sel.
5. Placez une deuxième tranche de pain à côté.
6. Faites cuire pendant 8 minutes dans un four à 190°C.
7. Saupoudrer l'œuf de 80g de Tête de Moine AOP. Ajoutez la salade et fermez le croque. Nous n'ajoutons pas le fromage avant la cuisson car il a une belle touche poivrée lorsqu'il est froid, mais si vous le souhaitez, vous pouvez le laisser fondre.