

*La Salade de Courgettes grillées à la Menthe,
Citron et Amandes torréfiées*

INGRÉDIENTS:

Sauce vinaigrette aux anchois :

- 1 gousse d'ail dégermée
- 15g de filet d'anchois à l'huile (1 boîte)
- 5 feuilles de menthe fraîche
- 1 jus de citron
- 10g d'amandes pelées, torréfiées
- 3g de sel
- 1 goutte de tabasco
- 50g d'huile d'olive

Salade de courgettes grillées:

- 2 petites courgettes vertes
- 2 petites courgettes jaunes
- 30g de sel
- 0,5dl d'huile d'olive
- 1/2 jus de citron
- 20g d'amandes pelées, torréfiées
- 1 zeste de citron râpé
- 4 feuille de menthe fraîche

PRÉPARATION :

Sauce Vinaigrette :

Réunir tous les ingrédients sauf l'huile d'olive dans la cuve du blender et mixer très finement. Monter petit à petit avec l'huile d'olive, réserver.

Salade de courgettes grillées :

Détailler les courgettes en rouelles de 4 mm d'épaisseur. Y ajouter les 30g de sel et laisser dégorger durant 10 minutes. Rincer à grande eau, sécher les courgettes sur un linge puis les enrober d'un filet d'huile d'olive. Les griller rapidement recto-verso sur un grill très chaud puis les débarrasser dans un plat. Arroser d'un filet de jus de citron et d'un zeste de citron râpé.

Ajouter la menthe ciselée et deux bonnes cuillères de vinaigrette aux anchois. Dresser harmonieusement dans le saladier et parsemer d'amandes torréfiées concassées.