

Salade de courgettes grillées à la menthe citron et amandes torréfiées

Ingrédients pour 6 personnes

Pour la sauce vinaigrette aux anchois :

2 gousse d'ail dégermée
30 gr de filet d'anchois (1 bte)
10 feuilles de menthe fraîche
2 citrons (le jus seulement)
20 gr d'amandes effilées et torréfiées
2-3 gte de Tabasco
6 cs d'huile d'olive (1 cs par pers)

Pour la salade de courgettes grillées :

2 pc courgettes verte (5 cm de diamètre)
2 pc courgettes jaune ... idem
30 gr de sel
0.5 dl huile d'olive
2 pc citron, pour le jus (*)
30 gr amande grillées
- zestes d'un citron (* celui pour le jus)
- feuilles de menthe fraîche

Préparation :

Sauce vinaigrette :

Réunir la gousse d'ail, les anchois et le jus d'un citron et mixer, mixer, ajouter doucement l'huile d'olive et réserver .

Salade de courgettes grillées :

Couper les courgettes en rouelles de 4-5 mm d'épaisseur et les répartir dans un plat, saupoudrer de 30 gr de sel et laisser dégorger 10 min.

BIEN LES RINCER à grande eau et les sécher dans un linge et les enrober d'un filet d'huile d'Olive.

Saisir sur un grill bien chaud .. ou dans une poêle également très chaude, pour une coloration rapide puis les débarrasser dans un plat, la courgette doit rester un peu 'al dente'.

Arroser d'un filet de jus de citron et de zestes de citron râpé.

Dresser les courgettes dans une assiette creuse, arroser de vinaigrette d'anchois et parsemer d'amandes torréfiées et de feuille de menthe.

