

Salade courgette - menthe



4 pour
personnes



15' préparation

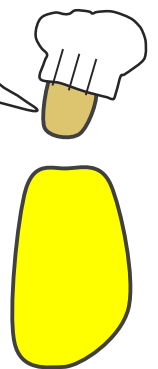
Niveau
FACILE

Ingrédients

- 500g de courgette
- 1 gousse d'ail
- 1 citron
- 1 bouquet de menthe
- 200g de feta
- Huile d'olive
- Sel, poivre
- en option : olives noires, pignons



Bon
appetit !



- 1** Laver la menthe et l'oignon, les sécher et les ciseler. Presser le citron. Couper la feta en petits cubes.
- 2** Laver les courgettes puis les peler une côte sur deux. Les tailler en rubans dans la longueur avec un rasoir à légumes ou un couteau économe (le cœur qui subsiste après découpe peut être conservé au frais pour une autre préparation : soupe, ratatouille...).
- 3** Dans un saladier, déposer le sel, verser le jus de citron, l'huile d'olive et pressez l'ail. Mélanger.
- 4** Ajouter les courgettes taillées et la menthe. Mélanger. Parsemer de dés de feta avant de servir.
- 5** Donner en finition un tour de moulin à poivre. En option : décorer la salade de quelques olives noires dénoyautées et même des pignons de pin grillés.