



Salade de courgettes au citron



Quand on m'a parlé de cette recette, je me suis dit, mouais bof, ça doit pas être terrible-terrible. Les courgettes froides, c'est pas mon truc, la cuisson des légumes au micro-ondes non plus. Et finalement je me suis lancée avec une courgette qui me restait et dont je ne savais que faire. Et oh, surprise ! Le citron relève très bien le goût des courgettes et le tout est excellent s'il est servi bien frais. Pour cette recette, il est important de choisir des courgettes très fraîches, de 1ère qualité.

Ingrédients (pour 4 personnes):

- 1 grosse courgette niçoise ou 4 mini-courgettes
- le jus d'un demi-citron
- sel et poivre blanc
- persil frais

Préparation :

Laver les courgettes et couper les extrémités.
Si la peau est épaisse, les peler également.
Trancher en fines lamelles.

Mettre les courgettes dans un plat allant au micro-ondes avec un fond d'eau.
Cuire environ 4 à 5 min : les courgettes ne doivent pas trop ramollir.
Saler , poivrer et laisser refroidir.
Verser ensuite le jus d'un demi-citron pressé. Parsemer de persil frais haché.

Réserver au réfrigérateur et servir très frais.

Le 01 Avril 2009 – Par Gaëlle – Cuisine et dépendances

Lien : <http://gainthekitchen.canalblog.com/archives/2009/04/01/index.html>