

COURGETTES GRILLÉES ET TOMATES

2 portions

INGRÉDIENTS

- 1 grosse courgette ou deux moyennes
- 8 petites tomates (2,5 cm)
- 1 échalote française
- Huile d'olive
- Fines herbes provençales
- Vinaigre balsamique
- Sel et poivre



INSTRUCTIONS

- Couper la courgette en diagonale en tranches de 5 à 6 mm d'épaisseur.
- Griller les courgettes 1 minute et 1/2 par côté sur un BBQ ou une poêle en fonte avec un fond ondulé conçue pour les grillades. Ne pas mettre d'huile pour la cuisson.
- Après la cuisson, badigeonner les tranches de courgette avec de l'huile d'olive et saupoudrer de fines herbes provençales. Terminer l'assaisonnement avec le sel et le poivre.
- Couper les petites tomates (plus sucrées) en 4 et les mettre dans un plat concave.
- Émincer une échalote française et mélanger aux tomates coupées.
- Ajouter 1 c. à table d'huile d'olive et 3/4 c. à table de vinaigre balsamique, sel et poivre pour compléter la salade de tomates.