

Panier des Champs l'authenticité par nature

SALADE DE COURGETTE A LA MENTHE ET SESAME GRILLÉ

Ingrédients

- 1 courgette
- 1 cuillère à soupe d'huile de sésame grillé
- 2 cuillères à soupe de jus de citron
- 1/2 gousse d'ail
- quelques feuilles de menthe fraîche
- graines de sésame grillées

Préparation

- 1. Râpez votre courgette crue en gardant la peau (ou faites des tagliatelles).
- 2. Réalisez une vinaigrette avec l'huile de sésame grillé, le jus de citron, l'ail écrasé, du sel et du poivre.
- 3. Versez la vinaigrette sur la courgette râpée, ajoutez un peu de graines de sésame grillées, de la menthe fraîche et mélangez bien.
- 4. Laissez reposer 30 min au frigo et servez bien frais.

PREPARATION: 10 MIN