

Entrée

Préparation :

15 min

Repos: 60 min

Niveau: 

Ingrédients:

Pour 4 personnes:

- 3 courgettes de petite taille
- 2 citrons
- 3 càs de pignons de pin
- Quelques feuilles de basilic
- Quelques copeaux de parmesan
- Huile d'olive
- Sel, poivre

Suggestion

Vous pouvez varier les saveurs en remplaçant le basilic par de la ciboulette ou de la coriandre.

Carpaccio de courgettes

- Lavez les courgettes.
- Coupez-les en tranches fines à l'aide d'un épluche-légumes ou mieux, d'une mandoline.
- Pressez les deux citrons.
- Disposez dans un récipient à fond plat alternativement, une couche de courgettes, quelques feuilles de basilic une pincée de sel, quelques tours de moulin à poivre, quelques cuillères de jus de citron jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de courgette.
- Mettez le plat au réfrigérateur et laissez reposer pendant une heure.
- Pendant ce temps, faites griller les pignons de pin dans une poêle sans matière grasse.
- Au bout d'une heure, disposez les lamelles de courgettes sur les assiettes.
- Garnissez de quelques copeaux de parmesan et de pignons de pin et terminez par un trait d'huile d'olive.



Suggestion de présentation

the
peas
green food