

SALADE COURGETTES, MENTHE ET CITRON AUX PIGNONS

Recette de Yolande Giner

4 personnes

Préparation : 15 mn / Cuisson : 2 mn / Marinade : 30 mn

- 8 petites courgettes
- 3 citrons
- 10 feuilles de menthe
- 60 g de pignons
- 1 grosse tomate
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre du moulin

Ebouillantez la tomate 20 secondes et pelez-la, épépinez-la et coupez-la en dés.

Lavez un citron, les courgettes et les feuilles de menthe.

Découpez le citron lavé en fines tranches, pressez les deux autres, filtrez le jus.

Coupez les extrémités des courgettes et coupez-les en fines rondelles.

Ciselez grossièrement les feuilles de menthe.

Mélangez dans un plat les rondelles de courgette et les tranches de citron. Salez et poivrez, arrosez-les avec le jus de citron et l'huile d'olive, laissez mariner 30 mn au frais.

Faites rapidement dorer les pignons à sec (sans graisse) dans une poêle antiadhésive sur feu vif, en secouant la poêle.

Au moment de servir, parsemez la salade avec les dés de tomate, les pignons grillés et la menthe.