Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les recettes

Marinade à l'acerola

marinade acerola ayurvédique ayurveda

Imprimer

Commenter

Préparation: **15 min**

Ingrédients
Pour 4 personnes

- 2 courgettes
- 1 citron
- 50 cl d’huile d’olive
- 2 gousses d’ail
- ½ pomme
- 1 c. à c. de poudre d’acérola
- Quelques feuilles de laurier sauce séchées
- 2 ou 3 branches de romarin
- 2 ou 3 branches de thym
- QS baies roses
- QS poivre en grain
- Fleur de sel

1. Coupez les courgettes dans le sens de la longueur en quatre puis taillez des petites lamelles en biseau.
2. Taillez la pomme en quartiers très fins.
3. Dans un récipient creux déposez les feuilles de laurier, des rondelles de citron, l'huile d'olive, les courgettes crues, les lamelles de pomme, le romarin, 1 pincée de fleur de sel et des grains de poivre. Émiettez du thym, l'acérola et les baies roses. Ajoutez l'ail (avec sa peau) grossièrement écrasé.
4. Vous pouvez utiliser cette marinade pour accompagner une légumineuse, une céréale ou une salade verte.

Cette recette est issue du magazine 95° #21 spécial salades

Astuces du chef : Le citron cuit la marinade et l'huile permet de la conserver. Vous pouvez trouver la poudre d'acérola de Joelma sur sol-semilla.fr

Vous allez aussi aimer ...

Soufflés au chocolat

Flans de carottes nouvelles au pesto de fanes

Wok d'asperges au gingembre

Victoria sponge cake aux fraises