

Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les
recettes

Marinade à l'acérola



[superaliments mag21](#) [salades](#)



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.

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

Retrouvez cette recette ainsi que d'autres aux superaliments dans le [magazine 95° #21 juillet-aout](#)

Vous allez aussi aimer ...

Compote de fraise, myrtille et patate douce

Terrine de saumon

Steak végétal d'aubergine

Le gâteau tout doux

Mon compte

Recettes

Contact

CGV

Newsletter

+33 (4) 94 01 22 61

Mon compte

Recettes

Notre histoire

Contact

CGV

Newsletter

▫ Facebook

▫ Pinterest

▫ Instagram