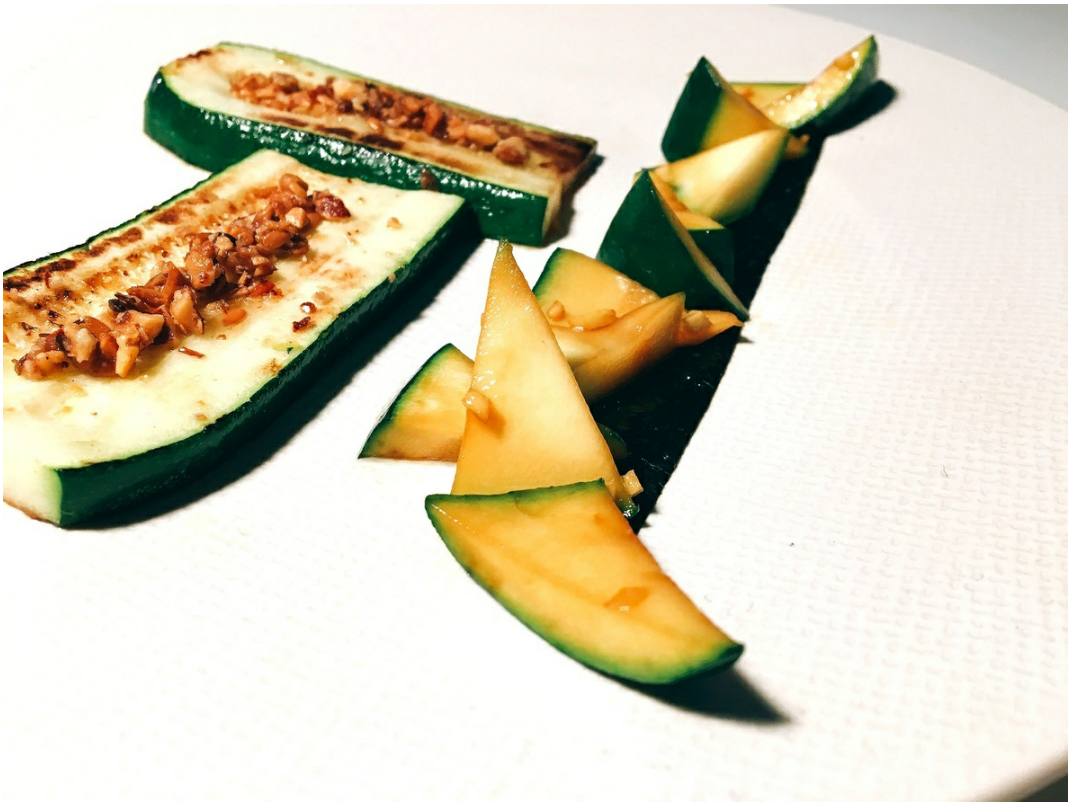
Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les recettes

Une courgette qui swingue!



Imprimer
Commenter

Préparation: **20**

Ingrédients
2

- 1 courgette
- 1 morceau de gingembre (que vous couperez finement)
- 1 c. à c. de sauce tamari
- 2 c. à c. d'huile d'olive
- 1 lamelle de feuille d'algue Nori

- 1 mélange de graines de lin, de graines de tournesol, de cacahuètes, de noisettes et d’huile d’olive
- 1 gros trait d'huile d'olive

1. Tout d’abord, réalisez le mélange de graines et oléagineux en passant le tout au robot mixeur, en le déposant dans une plaque et en l’enfournant sous les résistances pour le faire dorer. Une fois fait, conservez le mélange dans un bocal en verre pour plusieurs semaines.
2. Quant à la courgette, remplissez la cuve d’1/3 d’eau, portez à ébullition puis posez la courgette découpée en lamelle sur le panier. Couvrez et patientez environ 5minutes pour une courgette al dente.
3. Pendant ce temps-là posez la lamelle de feuille Nori sur l’assiette, puis préparer la sauce (huile d’olive, tamari, gingembre) dans le bol.
4. Une fois les lamelles de courgettes cuites gardez deux beaux morceaux que vous ferez revenir de chaque côté dans un trait d’huile d’olive à la poêle (à feu vif).
5. Découpez le reste en triangles que vous incorporerez dans le bol. Mélangez bien avec la petite sauce.
6. Disposez dans l’assiette sans oublier de verser votre mélange de graines et oléagineux sur la courgette snackée. Savourez!

Grillée ou marinée?

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