

Salade de courgettes croquantes

Ingrédients

Courgettes crues
Amandes effilées
3 c à s d'huile d'olive
le jus de 2 citrons
Sel et poivre
Persil ou coriandre fraîche (facultatif)

Faire dorer à sec dans une poêle les amandes effilées. Laisser refroidir.

Avec un économe, couper des bandes dans la courgette en tournant autour du centre. Lorsqu'on commence à apercevoir les graines, arrêter, ne pas garder la partie centrale.

Préparer la vinaigrette avec sel, poivre, jus de citron et l'huile d'olive.

Ciseler le persil ou la coriandre. Ajouter à la vinaigrette.

Dans un saladier, mélanger délicatement les lamelles de courgettes avec la vinaigrette, puis ajouter les amandes effilées.

Attention, ne pas préparer la salade trop longtemps à l'avance pour que les courgettes gardent leur croquant.