



COURGETTE À LA FETA ET À LA MENTHE

 10 minutes 15 minutes 4 portions

INGRÉDIENTS

- 4 unités petites de courgette, pulpe et peau, crue (1000 g)
- 150 grammes de feta AOP
- 10 grammes de menthe, fraîche
- 3 cuillères à soupe moyennes d'huile d'olive vierge extra (30 g)
- 1 cuillère à soupe de sésame, graine (12 g)
- 4 cuillères à café moyennes d'huile d'olive vierge extra (16 g)
- 10 grammes de jus de citron, pur jus
- 1 gousse d'ail, cru (6 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Coupez les courgettes en tranches épaisses, en diagonale, puis badigeonnez-les d'huile et assaisonnez-les.
- 2° Faites chauffer à un grill à feu vif, puis faites-les griller 2 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Laissez refroidir.
- 3° Mettez : l'huile d'olive, le jus de citron et l'ail écrasé dans un shaker puis secouez. Salez et poivrez.
- 4° Dans un saladier, mélangez les courgettes, la feta émiettée, la menthe et la vinaigrette. Parsemez de sésame et servez !

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (309 g)	% AR
ÉNERGIE	83 kcal	255 kcal	13 %
PROTÉINES	3 g	9 g	19 %
GLUCIDES	2 g	6 g	2 %
SUCRES	2 g	5 g	5 %
LIPIDES	7 g	23 g	33 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	8 g	42 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	3 g	13 %
SODIUM	118 mg	365 mg	15 %