



Banque Alimentaire
de l'Isère

Courgettes à la vinaigrette

INGRÉDIENTS

pour 4 personnes :

- 3 courgettes
- quelques olives violettes
- 1 botte de persil
- 1 jus d'1/2 citron jaune
- 1 cuillère à café de moutarde
- 2 gousses d'ail
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- sel
- poivre

Temps de préparation :

25 minutes

Cuisson : 20 minutes

Coût : moins de 0,5 €/personne

PRÉPARATION

Laver les courgettes et enlever les extrémités.

Couper les courgettes en deux dans le sens de la longueur puis de la largeur.

Cuire les courgettes environ 20 minutes à la vapeur.

Préparer une vinaigrette en mélangeant l'huile avec le jus de citron, la moutarde, l'ail écrasé au préalable, le sel et le poivre.

Arroser les courgettes encore tièdes de vinaigrette.

Ajouter le persil et les olives. Laisser refroidir au frais.

Servir froid en entrée.

Le saviez-vous ?

La courgette est riche en vitamines et minéraux. Il est préférable de ne pas la peler afin de préserver ses nutriments.