

Salade fraîche Courgettes-Fêta



Calie Cuisine

Type : Entrée plaisir

Difficulté : Facile

Durée : 10 minutes env.

Ingrédients : pour env. 4 pers. (selon magazine Thermomix&Vous)

600g de courgettes

250g de fêta

40g d'huile d'olive (3CaS)

10g de jus de citron (1CaS)

10g de jus d'orange (1CaS)

Coriandre (une dizaine de feuilles)

4 pincées de sel fin

poivre

Préparation : avec ou sans Thermomix TM 31

- ✓ Mettre les feuilles de coriandre (dans le bol) et mixer (10 sec à vitesse 6) (vous pouvez utiliser de la coriandre hachée congelée comme moi !)...Réserver.
- ✓ Laver les courgettes et les éplucher (sauf si elles sont de votre jardin ! La peau est pleine de vitamines !). Couper les extrémités puis de grosses rondelles.
- ✓ (Les mettre dans le bol) et mixer (5 sec à vitesse 4)...verser les courgettes râpées dans une passoire et les saler pour les faire dégorger.
- ✓ Pendant ce temps, préparer la sauce : mettre (dans le bol) l'huile, le jus de citron, le jus d'orange et le poivre et mélanger (10 sec à vitesse 4).
- ✓ Egoutter les courgettes, les ajouter (dans le bol) avec la sauce, la coriandre et la fêta coupée en cubes, mélanger le tout (10 sec à vitesse 2).
- ✓ Rectifier l'assaisonnement à votre goût et c'est prêt !

Pour le respect de mes recettes merci de ne pas les publier sous votre pseudo.

<http://caliecuisine.canalblog.com>