



Salades

# Salade de courgettes aux pignons



<b>5 min</b>	<b>5 min</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>223</b>
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Ingrédients  
pour 4 personnes

## Étape 1

Préparation des ingrédients

- 1 Laver et essuyer les courgettes et couper les extrémités.
- 2 Couper les courgettes en fines tranches.
- 3 On peut utiliser une mandoline, un robot ou un économe pour avoir des tranches bien fines et régulières.
- 4 Eplucher la gousse d'ail et l'émincer finement.
- 5 Faire griller les pignons à sec dans une poêle quelques minutes afin qu'ils soient dorés.

## 4 Courgette

3 c. à soupe **Pignons de pin**

4 c. à soupe **Huile d'olive**

2 c. à soupe **Vinaigre balsamique**

1 **Gousse(s) d'ail**

1 **Sel**

1 **Poivre**

## Étape 2

Préparation de la salade

- 1 Préparer la vinaigrette en émulsionnant l'huile d'olive avec le vinaigre balsamique dans un petit bol.
- 2 Ajouter l'ail, le sel et le poivre et bien mélanger.
- 3 Si on veut juste parfumer légèrement d'ail, laisser les gousses coupées en deux dans la vinaigrette et les retirer avant de servir.
- 4 Mettre les courgettes dans un saladier, arroser avec la vinaigrette et parsemer de pignons de pin.
- 5 On peut ajouter des copeaux de parmesan, du thym ou

du basilic frais. Servir frais.