



## Salades

# Salade tiède de courgettes, pignons et chorizo



**15 min** **10 min** **5 min** **0** **206**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients  
pour 4 personnes

### Ingrédients pour la salade

2 **Courgette**  
50 g **Chorizo**  
2 c. à soupe **Pignons de pin**  
3 c. à soupe **Huile d'olive**  
1 c. à soupe **Vinaigre de cidre**  
1 **Sel**  
1 **Poivre**

### Étape 1

#### Préparation des ingrédients

- 1 Laver les courgettes.
- 2 Tailler les courgettes et le chorizo en brunoise.
- 3 Tant pour le goût que pour l'aspect, il est souvent intéressant de faire des petits cubes de même taille.
- 4 Mettre une casserole d'eau légèrement salée à feu assez vif et la porter à ébullition.
- 5 Quand l'eau bout, ajouter les courgettes et laisser sur le feu pendant 2 minutes.
- 6 Retirer les courgettes de la casserole et les laisser bien égoutter.
- 7 Les courgettes comme d'autres légumes ont tendance à se gonfler d'eau, d'où l'intérêt de bien les égoutter si on ne veut pas obtenir des plats gorgés d'eau.
- 8 Mettre une poêle à feu moyen et y ajouter les dés de chorizo. Ajouter les courgettes et laisser sur le feu 2 ou 3 minutes.
- 9 Mélanger dans un bol l'huile d'olive et le vinaigre de cidre. Saler et poivrer au goût.

Assaisonner les courgettes et le chorizo de cette sauce.

**Étape 2**

## Dressage

- 1 Servir les courgettes et les parsemer avec les pignons.
- 2 Décorer éventuellement l'assiette avec quelques feuilles de salade.