

Salade de courgettes grillées :

Ingrédients :

400 g de courgettes

huile d'olive

3 gousses d'ail hachées

$\frac{1}{2}$ cc de sel

$\frac{1}{2}$ cs d'huile d'olive

1 dl de vin blanc ou de vinaigre aux herbes

1 feuille de laurier

2 cs de feuilles d'origan

Préparation :

Couper les courgettes en tranches longitudinales d'environ 5 mm d'épaisseur. Bien chauffer dans une poêle grill ou une poêle à frire.

Par portions, faire sauter les tranches de courgettes sur les deux faces, disposer à plat.

Mélanger l'ail et le sel, laisser macérer environ 5 minutes, piler finement.

Chauffer l'huile dans une petite casserole et y faire revenir la pâte d'ail. Ajouter le vin ou le vinaigre, porter à ébullition, verser goutte à goutte sur les tranches de courgettes.

Parsemer de feuilles d'origan, couvrir et faire mariner environ 2 heures.