



Salade de courgettes grillées

vendredi 21 septembre 2007, par [Marc Heilig](#)

Ingrédients :

1 cuil. à café de zeste de citron finement râpé
3 cuil. à soupe de jus de citron
1 cuil. à soupe d'échalote finement hachée
moutarde
un tiers de tasse d'huile d'olive extra vierge
sel, poivre noir, persil haché
4 courgettes coupées en deux dans la longueur
350 g de pourpier (tiges épaisses enlevées)
300 g de tomates-cerises coupées en deux



Préparation :

Fouetter ensemble zeste, jus de citron, échalote, moutarde et sel dans une jatte. Ajouter l'huile lentement tout en fouettant jusqu'à l'émulsion de la préparation. Toujours en fouettant, ajouter le persil et le poivre.

Brosser légèrement et entièrement les courgettes avec l'huile restante. Les griller dans une poêle très chaude, le côté coupé d'abord. Les tourner une fois, jusqu'à ce qu'elles soient tout juste tendres (env. 12 mn en tout).

Les poser ensuite sur une planche à découper, laisser refroidir un peu, puis les couper en diagonale en tranches d'environ 1 cm d'épaisseur.

Mélanger les courgettes avec le pourpier, les tomates et la sauce. Servir immédiatement.