Salade de courgettes crues, féta, menthe, amandes fraîches



Ingrédients (pour 4 personnes):

2 courgettes bien fermes, quelques tomates cerises, 150 g de féta, 1 gousse d'ail, lamelles d'oignons frits, zestes d'un citron, une dizaine d'amandes fraîches

Vinaigrette: sel, 1 cuil. à s. de vinaigre, 1 cuil. à s. de sauce soja, 3- 4 cuil. à s. d'huile d'olive, jus d'1/2 citron

Menthe fraîche QS, poudre de piment, parmesan, amandes fraîches (facultatif)

Préparation:

Laver et essuyer les courgettes. Couper les extrémités et trancher en fines lamelles dans le sens de la longueur avec une mandoline (ou un économe). Saler et réserver.

Répartir les lamelles de courgettes crues dans des assiettes.

Ajouter les tomates cerise coupées en 2, répartir la féta et des lamelles d'oignons frits. Râper le zeste du citron, ajouter généreusement des feuilles de menthe ciselées et une pincée de poudre de piment.

Terminer avec quelques amandes fraîches et des copeaux de parmesan.

Préparer la vinaigrette: mélanger tous les ingrédients et ajouter la gousse d'ail finement émincée. Verser sur la salade de courgettes et servir aussitôt!

**wwwassiettesgourmandes.fr**