



Préparation : 30 min  
Assemblage : 5 min

# Salade de Courgettes

(Entrée froide)



Nombre de part :  
**4 Personnes**



Difficulté



maraicher-des-bauges.fr

04 50 68 27 79



Maraicher des Bauges



N° Bio : 33340  
74540 - Héry sur Alby

## Ingrédient :

- ✓ 2 Belles courgettes
  - ✓ 200gr de féta
  - ✓ 3 Tomates
  - ✓ 2 Oignons
  - ✓ Basilic et olives noires
  - ✓ Huile d'olive
  - ✓ Vinaigre balsamique
- Sel - Poivre

## Astuces :

*Pour plus de fraîcheur*

Mettre au réfrigérateur au moins 1 heure



## Préparation : 20 min

### Pour les courgettes :

Laver, épépiner pour les râper

Les faire dégorger avec du gros sel de Guérande environ 30 min, puis les rincer et les égoutter

### Pour les oignons

Eplucher, les émincer et les blanchir 2 min à l'eau salée

### Pour les tomates

Laver et couper en petits dés

## Assemblage : 5 min

Dans un saladier, mélanger les **courgettes avec la féta**

Ajouter les **tomates, les oignons** et quelques **olives noires**

Ajouter le **basilic** (à convenance)

Assaisonnez avec **huile d'olives, vinaigre balsamique de sel, poivre**

Laisser la salade au frais

Vous pouvez servir