La salade bio de pêches rôties et courgettes grillées

Les ingrédients pour 2

Une petite salade verte bio, laitue ou feuille de chêne
Une belle courgette bio 150 grs
1 belle pêche bio ou 2 petites
20 grs de pignon de pin
40/50 grs de fêta en morceaux
2 cs d'huile
1 cs de vinaigre de vin
sel poivre

Preparation 15 mins Cuisson 5 mins Difficulte 1





Un assaisonnement relevé

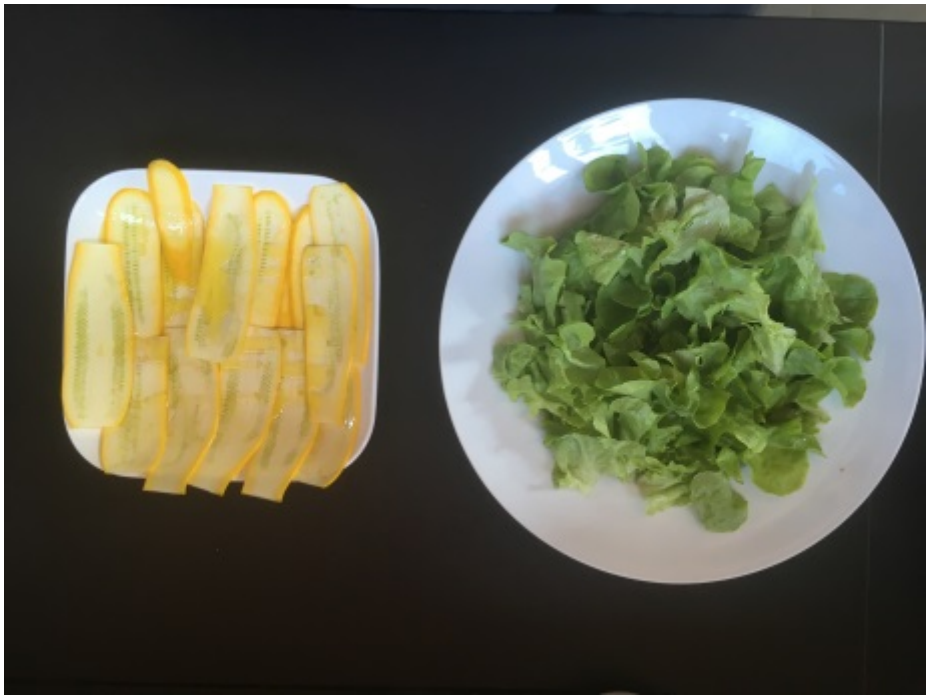
On mélange comme pour une vinaigrette classique, l’huile, le vinaigre, le sel et le poivre. On ajuste en fonction du niveau d’acidité souhaitée.

On réserve les pignons de pins et les cubes de fêta.

Avec délicatesse, on découpe en quartiers les pêches, et on fait revenir sur un aller retour rapide à la poêle à feu moyen, avec une noisette de beurre.

Les voici dorés et rôtis à souhait, on les met de coté.





Comme pour toute salade verte, même bio, un bon lavage essorage s’impose!

Puis on s’occupe de la courgette bio, qu on découpe en fines lamelles avec une mandoline ou un économe large.

On les fait griller à la poêle à feu moyen 7, dans un fond d’huile d’olive, on dépose sur un papier absorbant.

On dresse le tout juste avant de servir, la salade verte bio, les pêches et les lamelles de courgettes bio, et on parsème de pignons de pin, de cube de fêta, avant de verser la vinaigrette.

Le mélange est étonnant mais se marrie parfaitement et ravira vos palais.

