

# LA RECETTE *du* LUNDI



salade de tagliatelles de courgettes, feta, tomates séchées  
& croquant du comptoir

salade



## INGRÉDIENTS

### Produits du Comptoir à utiliser

- 3 cuillères à soupe d'**huile d'olive Liokarpi**  
Pour une base douce, fruitée et bien méditerranéenne.
- 1 cuillère à soupe de **vinaigre à la pulpe de citron (Kalamansi)**  
Pour réveiller la salade et apporter une vraie fraîcheur.
- 1 pincée de **mélange salade**  
Pour parfumer la sauce sans trop en faire.
- 1 petite pincée de **zaatar**  
Pour le côté soleil, herbacé et légèrement grillé.
- **Fleur de sel à l'ail des ours**  
Pour relever la courgette avec une petite touche végétale.
- **Poivre de Timut**  
Pour sa note citronnée, parfaite avec les courgettes crues.
- 6 à 8 **tomates séchées**  
Pour ajouter du goût, du fondant et un côté plus gourmand.
- 1 belle poignée de **graines de courge**  
Pour le croquant.
- 1 petite poignée de **graines de sésame**  
À torréfier légèrement pour apporter une touche grillée.

### Ingrédients frais

- 3 belles courgettes
- 150 g de feta
- 250 g de tomates cerises
- 1/2 concombre ou 1 petit concombre entier
- 2 poignées de roquette ou de jeunes pousses
- Quelques feuilles de basilic ou de menthe fraîche



Pour 4 personnes



## PRÉPARATION :



1. Réalise des tagliatelles de courgettes à l'aide d'un économe ou d'un spiralizer.
2. Coupe les tomates cerises en deux, le concombre en petits morceaux et les tomates séchées en lamelles.
3. Dans un saladier, ajoute les tagliatelles de courgettes, les tomates cerises, le concombre, les tomates séchées, la feta émiettée et les jeunes pousses.
4. Dans une poêle bien chaude, fais torréfier rapidement les graines de courge et les graines de sésame à sec, juste le temps de les faire légèrement dorer.
5. Prépare la sauce avec l'huile d'olive Liokarpi, le vinaigre à la pulpe de citron, le mélange salade, le zaatar, la fleur de sel à l'ail des ours et le poivre de Timut.
6. Verse la sauce au dernier moment sur la salade, puis mélange délicatement.
7. Termine avec les graines torréfiées, quelques herbes fraîches, un peu de zaatar et un dernier tour de poivre de Timut.

Résultat : une salade fraîche, croquante, parfumée, avec ce petit goût de vacances sans avoir besoin de poser un RTT.

