

Recette salade de courgettes, nectarines et feta à l'huile aux herbes



Ingrédients	Matériel
<ul style="list-style-type: none">• 1 grosse courgette• 1 grosse ou 2 petites nectarine(s)<ul style="list-style-type: none">• 50 gr de feta• Des herbes fraîches hachées<ul style="list-style-type: none">• Des olives noires• ½ citron jaune non traité<ul style="list-style-type: none">• Une cc de moutarde• De l'huile d'olives• Des graines de courge• 3 CC de vinaigre balsamique• Sel, poivre et huile d'olive	<ul style="list-style-type: none">• Une casserole• Un couteau• Une planche à découper<ul style="list-style-type: none">• Un saladier• Un mixeur

1. Mettre un litre d'eau salée à bouillir sur feu vif. Pendant ce temps, découpez la courgette en petits biseau en retirant bien le centre.
2. Quand l'eau bout, y mettre les courgettes pendant 3 min puis directement les passer sous l'eau froide pour stopper la cuisson. Les égoutter quand bien refroidies.
3. Dans un saladier, mélangez la nectarine coupées en petits morceaux, la courgette, la feta émietée et les olives noires coupées en 2 ou 4.
4. Dans un bol, mixez 15cl d'huile d'olives, une grosse poignée d'herbe hachée, 3 cuillères à café de vinaigre de balsamique, une cuillère à café de moutarde, le jus d'un demi citron, sel et poivre.
5. Ajoutez la vinaigrette ainsi que les graines de courge en dernière minute à la salade.