

Barbecue de courgettes grillées à la sauce soja

4 personnes



Ingredients

4 courgettes

1 gousses d'ail

5 cas d'huile de sésame

4 cas de jus de citron

10 cl de sauce soja salée

1 pincée de piment en poudre

Préparation

1. Hacher la gousses d'ail. Mélanger avec la sauce soja, l'huile de sésame, le jus de citron et le piment.
2. Laver les courgettes et les couper en tranches de 1cm d'épaisseur.
3. Faire griller les courgettes puis les déposer dans un plat, arroser de marinade au fur et à mesure. C'est prêt !

Barbecue de courgettes grillées au citron

4 personnes



Ingredients

4 courgettes

3 gousses d'ail

5 cl d'huile d'olive

4 citron

1 branche de romarin

sel, poivre

Préparation

1. Laver puis couper la courgette en deux dans le sens de la longueur. Faire des tanches de 1 cm d'épaisseur. Disposer les courgettes dans un plat.
2. Dans un bol, écraser les gousses d'ail, zester puis presser le citron. Ajouter l'huile d'olive, le romarin, le sel et le poivre. Verser la marinade sur les courgettes.
3. Faire reposer 1h au réfrigérateur en mélangeant de temps en temps.
4. Faire griller les courgettes sur le barbecue, saler poivrer.
C'est prêt !

Bruschettas à la courgette marinée au thym

8 personnes



Ingredients

- | | |
|--------------------------------------|---------------------------------|
| 1 courgette | 2 cac de feuilles de thym frais |
| 1 gousse d'ail | 8 tranches de pain |
| 2 cas d'huile d'olive + pour décorer | sel, poivre |
| 4 cac de jus de citron | |

Préparation

1. Laver puis couper la courgette en deux dans le sens de la longueur, épépiner puis râper la courgette.
2. Mélanger la courgette râpée avec l'huile d'olive, le jus de citron et le thym puis assaisonner au goût.
3. Griller les tranches de pain sur le barbecue, disposer les tranches sur un plat puis répartir la préparation sur le pain grillé et arroser d'un très fin filet d'huile. C'est prêt !