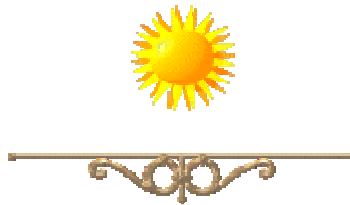


Fiche recette 174

Salade Tunisienne piquante aux Courgettes

(Plat végétarien). Réalisation : 10 minutes - Rafraîchissement 1 heure



Ingrédients pour 4 personnes.

4 courgettes, un bonne pincée de paprika, 1/2 piment rouge, 4 cuillers d'huile d'olive, du sel.

Réalisation.

Laver les courgettes et en couper les extrémités. Les éplucher en laissant une bande de peau sur deux puis les couper en rondelles bien épaisses. Les faire cuire à la vapeur 5 minutes à l'autocuiseur à pression, puis les mettre à tiédir dans un saladier. Pendant ce temps, laver et épépiner le piment rouge puis l'émincer très finement. Mélanger soigneusement l'huile et le paprika, ajouter le piment et saler. Verser l'assaisonnement sur les courgettes et mettre au frais pendant une heure. Servi très frais.