



Pure Kôsan

Salade de courgette épicée

Ingredients pour 10 pers

1200 gr courgette
3 citron (*lime*)
persil, menthe (*ou basilic*)
4 cs graines de tournesol grillées
1 piment rouge (*finement couper*)
huile d'olive & vinaigre (*ou mirin* sesam*)
poivre & sel

Preparation

Pressez le jus des citron (*lime*) dans un grand bol et ajoutez de l'huile d'olive extra vierge, une pincée de sel et de poivre.

Hachez les feuilles de menthe, le persil et le poivron rouge et ajoutez-les à la vinaigrette.

Trancher le plus finement possible les courgettes (vous pouvez utiliser une trancheuse qui fait des ficelles de spaghetti mais les tranches fines avec la trancheuse à fromage sont aussi bonnes).

Mettez les ficelles de courgettes sur la vinaigrette dans le bol. Mélangez le tout dernier moment.

Idée

Pour une salade plus copieuse ajoutez des pâte. p.ex. des pâtes (udon, ramen, soba,).

** mirin est la douce soeur du saké. Un vin de riz avec un pourcentage d'alcool inférieur et un pourcentage de sucre supérieur à celui de ce saké. Le pourcentage d'alcool varie, mais avec le mirin il est généralement inférieur à 10% et avec le saké autour de 15%.*

