Salade de courgettes grillées au tournesol

Recette et photo de Julie Aubé

Portions: 4
En entrée ou en accompagnement

Ingrédients

1 tasse (250 ml) de yogourt nature fermier égoutté quelques heures pour l'épaissir
3 c. à soupe (45 ml) de beurre de tournesol canadien*
½ tasse (125 ml) de feuilles et tiges de coriandre hachées grossièrement (mesuré tassé)
¼ tasse (60 ml) de menthe fraîche hachée grossièrement (mesuré tassé)
¼ c. à thé (1 ml) de piment Gorria moulu
Sel au goût
4 petites courgettes (ou 2 grosses)
4 c. à thé (20 ml) d'huile de tournesol
4 c. à thé (20 ml) de vinaigre de cidre
¼ tasse (60 ml) de graines de tournesol grillées
Thym frais, coriandre fraîche, piment Gorria moulu (pour la finition)

Préparation

1. Dans un pot Mason de 500 ml à grande ouverture (ou autre récipient similaire), réduire en purée au mélangeur à main le yogourt, le beurre de tournesol, la coriandre, la menthe, le piment Gorria et le sel. Réserver.

2. Couper les courgettes en deux sur le sens de la longueur (les plus grosses peuvent être taillées en rondelles épaisses). Éponger l'eau de végétation. Griller les courgettes au barbecue ou dans une poêle striée. Saler.
3. Couper les courgettes grillées en tronçons et les placer dans un bol. Ajouter l'huile de tournesol, le vinaigre de cidre et mélanger.
4. Pour dresser, mettre la sauce au fond d'une assiette creuse, ajouter les morceaux de courgettes au centre et les graines de tournesol grillées sur le dessus. Terminer le montage avec quelques feuilles de coriandre et de thym, et une pincée de piment Gorria.

Une petite note…

- *La marque *Nuts to you* offre le beurre à base de graines de tournesol canadiennes.

Lien vers la recette: https://cariboumag.com/2020/09/salade-de-courgettes-grillees-au-tournesol/