

Carpaccio de courgettes

Ingrédients pour 4 personnes :

- 4 petites courgettes
- Parmesan
- Pignons de pin ou graines de tournesol
- 1 citron
- 4 c.à soupe d'huile d'olive
- Basilic frais ou menthe fraîche
- Sel et poivre

Préparation :

Lavez les courgettes et bien les essuyer avant de les couper en tranches très fines à l'aide d'un éplucheur (vous pouvez aussi les râper si vous souhaitez).

Faites griller les pignons de pin (ou les graines de tournesol) à sec dans une poêle anti-adhésive jusqu'à ce qu'ils dorent légèrement (attention : bien surveiller pour ne pas les laisser brûler).

Les déposer dans un plat et arroser de jus de citron et d'huile d'olive.

Salez et poivrez.

Parsemez de copeaux de parmesan, de basilic ou de menthe ciselés et ajoutez les pignons de pin (ou graines de tournesol) grillés.

Laissez mariner un peu au frais et dégustez.

