

Salade crue de spaghettis de courgettes



2 personnes



20 minutes



Facile

Ingrédients

- 3 courgettes sans les bouts
- 1 poignée de tomates séchées
- 1 grosse tomate émincée
- 1 gousse d'ail pelée et émincée
- 1 grosse poignée de basilic
- 1 datte dénoyautée
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à café de jus de citron
- 1/4 de concombre émincé
- 1 poignée de tomates cerise
- sel, poivre



Préparation

Faites tremper les tomates séchées dans de l'eau chaude pendant environ 30 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres, puis les égoutter.

Transformez les courgettes en « spaghettis » à l'aide d'un éplucheur julienne ou d'une mandoline.

Dans le bol d'un mixeur, ajoutez les tomates séchées, la tomate, l'ail, les feuilles de basilic (en en gardant quelques unes), 1 cuillère à café de jus de citron, et 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, et mixez jusqu'à l'obtention d'une sauce assez épaisse.

Répartissez les spaghettis dans deux assiettes de service et ajoutez la sauce tomate ainsi que quelques feuilles de basilic pour décorer.

Dans un saladier, mélangez le concombre et les tomates cerise. Assaisonnez de sel et poivre, d'1 cuillère à café de jus de citron et 1 cuillère à soupe d'huile d'olive. Répartissez sur les assiettes puis servez.