



Entrées

Plats d'accompagnement

Courgette grillée avec jambon Ganda

Pour 4 personnes.

Ingrédients

2 courgettes
12 tranches de jambon Ganda
2 cuillères à soupe de feuilles de thym
100 grammes de rucola
80 grammes de pignons de pin (rôtis)
15 grammes de basilic
100 grammes de feta
1 citron (épluché)
huile d'olive
poivre
sel

Méthode de préparation

Préchauffez le four à 180°C. Coupez chaque courgette sur la longueur en 6 bâtons. Enlevez les graines. Mettez les bâtons dans un plat à four et aspergez-les d'un bon filet d'huile d'olive. Assaisonnez avec le thym et le poivre. Autour de chaque bâton de courgette enroulez une tranche de jambon. Disposez-les soigneusement dans le plat à four et enfournez 15 minutes.

Aspergez la rucola d'un filet d'huile d'olive et salez et poivrez. Répartissez la rucola sur les assiettes. Déposez 3 bâtons de courgette sur chaque assiette. Saupoudrez de pignons de pin et émiettez la feta autour. Terminez avec l'épluchure râpée du citron et les petites feuilles de basilic.

Ustensiles de cuisine

Four

