

# SALADE DE COURGETTES GRILLÉES

Jeudi 08 août 2024

*C'est la grande saison des courgettes et choisir les petites pour cette salade d'été :*

**Salade de courgettes grillées pour 2 personnes et 2 sp vert bleu violet – 2 psp par part**

- 3 petites courgettes\*
- une douzaine de radis roses\*
- 10 tomates cerises\*
- 2 grosses poignées de salade de votre choix\*
- 1 cuillerée à café d'huile d'olive
- 4 cuillerées à café de vinaigrette allégée
- ciboulette\*
- sel fin, poivre blanc, origan

*Laver les courgettes, couper les extrémités et le détailler en petits cubes.*

*Huiler au pinceau une poêle antiadhésive et faire revenir les cubes de courgettes à feu vif pendant 5 minutes en remuant régulièrement. Assaisonner : sel poivre origan. Laisser tiédir.*

*Garnir deux assiettes creuses de salade.*

*Rajouter les tomates coupées en deux et les radis détaillés en rondelles.*

*Répartir les dés de courgettes tièdes.*

*Saupoudrer de ciboulette émincée.*

*Verser la vinaigrette en dernier.*



*L'indice glycémique est bas.*

*A servir avec un œuf poché ou mollet.*

*Pour le repas : 1 œuf mollet (2 sp vert□ – 0 spl bleu□ – 0 spv violet□ – 0 psp□) – salade de courgettes grillées (2 sp vert bleu violet□□□ – 2psp□) – 30 g de pain au levain (2 sp vert bleu violet□□□ – 2 psp□) – 1 faisselle 0% (1 sp vert□ – 1 sp bleu□ -0 spv violet□ – 0 psp□) – 1 pêche (0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□). Total : 7 sp vert□ – 5spl bleu□ – 4 spv violet□ – 4 psp□*

*Très bonne journée*

***Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr***

**Tous droits réservés**