

Courgettes à la Menthe,Amandes,Curry

Ingredients Pour 4 personnes

2 courgettes moyennes

5cl d'huile d'olive

10 feuilles de menthe

60g d'amandes effilées

1 cuillère à soupe de curry, sel, poivre

Préparation

la veille couper les courgettes en petits dés de la même taille

Ajouter les amandes effilées légèrement dorées dans une poêle

Ajouter les feuilles de menthe ciselées

Ajouter la cuillère à soupe de curry

Mettre tous les ingrédients dans un saladier, bien remuer, puis fermer avec un couvercle. Laissez celui-ci au réfrigérateur toute la nuit.

Le lendemain cuire cette préparation dans une poêle bien chaude avec un peu d'huile d'olive, salez, poivrez selon votre goût.

Délicieux en accompagnement aussi bien de viande, de brochettes qu'avec un poisson.

Truites au barbecue

Sauce pour la macération

20 cl d'huile d'olive

2 cl de jus de citron

2 pincées de piment d'espelette

1 piment, poivre

6 truites que vous faites écailler et vider par votre poissonnier

1 feuille de laurier

2 brins de thym

1 gousse d'ail

2 pincées de sel, poivre

Dans un récipient, mélangez l'huile, le jus de citron et le piment, poivrez légèrement, laissez macérer la sauce durant 1 h

Assaisonnez de sel et de poivre les truites, mettez à l'intérieur des truites le thym, le laurier et la gousse d'ail préalablement pressée, faites les grillées au barbecue durant 8 mn de chaque côté

Au final arrosez-les de la sauce