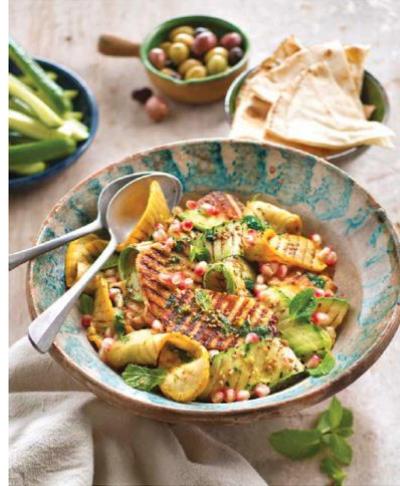




HALLOUMI ET COURGETTE GRILLÉ EN SALADE

Ingrédients pour 4 personnes

- 3 courgettes vertes bio
- 3 courgettes jaunes bio
- 400 gr de Halloumi
- 20 cl d'huile d'olive très fruitée
- 1 bouquet de menthe fraîche
- 1 cuillère à soupe de graines de sésame blanc
- 1 demi-grenade
- 1 bouquet de basilic
- Le jus d'un citron
- Sel
- Poivre concassé



Progression

Faire préchauffer le four position grill fort.
Laver et effeuiller la menthe.

Laver et effeuiller le basilic. Le faire mariner dans la moitié de l'huile d'olive avec le jus du citron. Saler et poivrer.
L'écraser avec une cuillère en bois ou un pilon.

Rincer et sécher les courgettes. Les couper en fines lanières avec un couteau économe. Les déposer dans un saladier et les arroser du reste d'huile d'olive. Saler et poivrer.

Disposer les lanières de courgette sur un grill et les faire cuire 5 minutes de chaque côté. Réserver.

Découper le Halloumi en tranches d'environ 1 cm. Les faire griller 2 à 3 minutes de chaque côté.
Réserver au chaud avec les courgettes.

Taper sur le dos de la demi-grenade avec une cuillère en bois au-dessus d'une assiette. Les graines se détacheront toutes seules.

Rassembler les courgettes et le fromage dans un saladier, ajouter la grenade, les graines de sésame, le basilic mariné (sans l'huile) et les feuilles de menthe.

Ajouter un filet d'huile d'olive au basilic et servez tiède.



Chef Christian LECLOU
Chef Consultant (75)