

Courgettes basilic piment ? recette santé



Toujours à la recherche d'une recette santé, de bons plats, peu caloriques et pas chers, voici un plat de légumes qui devrait ravir les papilles . Pourquoi se priver alors que la nature nous offre des possibilités de nous sustenter sans mettre en péril notre santé. La courgette est un légume qui pousse facilement dans nos jardins et qui est facile à cuisiner .

La courgette est un fruit de forme allongée ou ronde, et de couleur verte ou jaune. Elle a l'allure d'un grand concombre. Bien qu'il s'agisse d'un fruit au sens botanique du terme parce qu'elle contient les graines de la plante, elle est communément utilisée comme un légume.

Courgettes grillées au basilic et au piment pour 4 personnes

Temps de préparation : 20 mn

Temps de cuisson : 0

Valeur calorique : 144 cal

Ingrédients :

750 g de petites courgettes

4 cuillères à soupe d'huile d'olive

2 cuillères à soupe de vinaigre de Xérès ou balsamique

Quelques feuilles de basilic frais

2 petits piments rouges

Préparation

1° Laver les petits piments puis les émincer après avoir enlevé les pépins.

2° Couper les courgettes en tranches fines dans la longueur et les faire griller sur les deux faces, sur un gril en fonte légèrement huilé (ou bien sur une plaque au four, th 6)

3° Mélanger dans un grand bol l'huile, le vinaigre, le basilic et les piments.

4° Verser le mélange sur les courgettes chaudes et remuer délicatement.

5° Laisser reposer au moins une heure avant de consommer (froid ou tiède).

Bon appétit à tous avec cette recette !!!!

