

SALADE DE SPAGHETTIS DE COURGETTES au miel et au vinaigre balsamique

Pour la salade

- Des courgettes Amalthée
- Des tomates cerises
- Une échalote

(Légumes BIO produits par la ferme des Corbels)

- Des noix produites par la ferme Albert
- De la tomme de brebis jeune ou du Brebichon produits par les Hauts de Fensch

Pour la vinaigrette

- 4 càs d'huile de colza BIO produite par l'huilerie d'Ormes
- 1 càc de moutarde au miel produite par le Royaume des Abeilles
- 1 càs de vinaigre balsamique
- 1 càs de vinaigre de miel ail et thym produit par le Royaume des Abeilles
- 1 càs d'eau
- Une bonne pincée de mélange d'herbes pour salade produit par Aspérule et Cie



Préparation

Sélectionnez de belles courgettes blanches Amalthée, particulièrement savoureuses lorsqu'elles sont dégustées crues. Coupez-les en spaghetti à l'aide d'un spiralizer (ou en tagliatelles à l'économe, ou encore à la râpe). Laissez les courgettes dégorger quelques heures dans un saladier au frais avec une bonne pincée de fleur de sel.

Coupez les tomates cerises en quatre et la tomme de brebis en dés. Hachez grossièrement l'échalote et les noix. Incorporez le tout aux courgettes.

Préparez votre vinaigrette en remuant bien tous les ingrédients jusqu'à obtenir un mélange homogène, poivrez, ajoutez-la à la préparation et mélangez bien le tout.

Astuce: Selon vos envies, remplacez les herbes séchées par des aromatiques fraîches, comme du persil, de la menthe ou du basilic.