

COURGETTES SAUCE AU YAOURT, PISTACHES ET MENTHE

Pour 2 personnes
Préparation : 25 min
Cuisson : 25 min

Courgettes 3 petites
Feta 50 g
Pistaches non salées, concassées 30 g
Menthe, ciselée 1 bouquet
Beurre
Sel, poivre

POUR LA SAUCE AU YAOURT

Tahini (purée de sésame)
1 cuil. à soupe
Fromage blanc 1 cuil. à soupe
Jus de citron ½ citron
Ail 1 gousse
Eau

Préchauffez le four à 190 °C (th. 6-7).

Coupez les courgettes en deux dans le sens de la longueur et quadrillez la chair.

Faites dorer les courgettes dans une poêle avec du beurre côté quadrillé, pendant une dizaine de minutes.

Disposez les courgettes sur une plaque de cuisson, assaisonnez et poursuivez la cuisson au four pendant 15 min.

Pendant ce temps, préparez la sauce au yaourt en mélangeant le tahini, le fromage blanc, le jus de citron, l'ail et un peu d'eau pour ajuster la consistance.

Une fois les courgettes cuites, disposez la sauce dans le fond de l'assiette. Ajoutez les courgettes par-dessus, émiettez la feta, saupoudrez de pistaches concassées et de feuilles de menthe ciselées.

