

Courgette marinée et grillée au miso |

Recette pour 12 tapas

Description

Une recette végétarienne et savoureuse.

L'astuce du chef

Cette recette sublime la courgette, mais n'hésitez pas à la remplacer par des asperges en saison.

Ingrédients

Courgette

- 3 Unité(s) Courgette
- 30 Gr Miso
- 30 Ml Sauce soya
- 15 Ml Sirop d'érable
- 30 Ml Huile de canola
- 15 Ml Vinaigre de riz

Préparation

- Temps de préparation **45 mins**

Mise en place

Taillez les courgette en rondelle (36).

Courgettes

Faites grillez les rondelles de courgettes idéalement sur un grill ou à la poêle.

Mélangez tout les ingrédients de la marinade, puis ajoutez-y les rondelle de courgettes et laissez mariner au moins 15 minutes.

Tomate

Mélangez la brunoise de tomate avec le vinaigre balsamique blanc, les lentilles cuites, le fromage feta, le persil, l'échalote et l'huile de ciboulette. Vérifiez l'assaisonnement et réservez.

Montage de l'assiette

Disposez les rondelles de courgettes au centre de vos ramequins, ajoutez la marinade comme sauce.

Bon appétit!