

COURGETTES GRILLÉES, SALSA DE TOMATES

4 courgettes
Huile d'olive, sel
Pour la salsa :
200 g de tomates cerises
2 c. à soupe d'oignons rouges façon pickles
1 petit citron confit
½ c. à café de cumin
4 c. à soupe d'huile d'olive
1 c. à soupe de jus de citron
½ c. à café de purée de piment (facultatif)
4 branches de coriandre fraîche
Sel

Lavez les courgettes, fendez-les puis quadrillez la chair à l'aide d'un couteau d'office. Salez puis laissez dégorger pendant 20 à 30 minutes.

Essuyez-les avec du papier absorbant.

Faites chauffer de l'huile d'olive dans une poêle puis déposez les demi courgettes, face plate contre la poêle. Faites-les cuire sur feu vif pendant 5 minutes. La chair doit être bien dorée. Procédez en plusieurs fois, si vos courgettes ne tiennent pas sur une seule couche. Déposez les courgettes sur une plaque de cuisson, face plate vers le haut et enfournez pendant 15 à 20 minutes dans un four préchauffé à 200°C. Les courgettes doivent être fondantes et bien grillées. Testez la cuisson à l'aide de la pointe d'un couteau.

Préparez la salsa :

Coupez les tomates cerises en très petits dés, tout comme le citron confit et les oignons rouges façon pickles. Ciselez la coriandre. Versez l'ensemble dans un bol, ajoutez le reste des ingrédients, mélangez, goûtez et modifiez l'assaisonnement si besoin.

Servez avec les courgettes.

