

Bouquet de courgette



Ustensiles :

Couteau, économe, planche à découper,
cuillère à café

Ingrédients :

Pour 1 bouquet

- 1 courgette
- 1/4 d'une boîte de Thon
- 1 saint Môret ou kiri
- 2 radis
- 1 petit morceau de pomme
- Sel /poivre
- Epices

Recette :

- Laver courgette, radis, pomme
- faire une tagliatelle de courgette
- faire une rondelle de courgette de 1 cm environ ainsi que les radis
- tailler un morceau de courgettes et pommes en julienne
- mélanger thon et kiri et assaisonner
- mélanger la préparation avec la julienne de courgette /pomme
- disposer la rondelle de courgette dans votre assiette
- mettre la tagliatelle autour de cette rondelle
- déposer une cuillère de la préparation sur la rondelle
- poser quelques rondelles de radis
- recouvrir de préparation , finir par les radis sur le dessus.

Astuces, options, variantes, commentaire diététique :

- Cette recette peut se consommer comme une entrée accompagnée d'une salade verte.
- pour un apéro