GASPACHO DE COURGETTE, CRUMBLE DE FETA, HUILE DE TANAISIE ET FLEUR DE MENTHE

Ingrédients pour 4 personnes

Ingrédient	Quantité
Courgettes	2 pcs
yaourt grec	0 gr
Huile d'olive	0 filet
citron	0.50 pc (jus)
sel	1
poivre	1
Feta	200 gr
Chapelure de pain	6 c. à s.
huile neutre	0 peu
Tanaisie	1 petite poignée
eau	10 cl
fleurs de menthe	4 pcs

Préparation

1. Mixer les courgettes entières avec la peau, le yaourt grec, l'huile d'olive, le jus d'un demi citron, le sel et le poivre.

2. Dans un bol, effriter à la main le bloc de feta et ajouter la chapelure.

3. Faire frire la feta dans une poêle anti-adhésive. Cela va former un bloc humide au début et ensuite ça sèche et des morceaux de crumble se forment.

CC BY SA Cuisine Sauvage ASBL, 2015-2026

4. Mixer les feuilles de tanaisie dans un filet d'eau. Ensuite, ajouter un filet d'huile neutre.

5. Dans une jolie assiette, verser un peu de gaspacho. Parsemer un peu de crumble par dessus. Verser un filet d'huile de tanaisie. Terminer avec une jolie fleur de menthe.

CC BY SA Cuisine Sauvage ASBL, 2015-2026