

INGRÉDIENTS



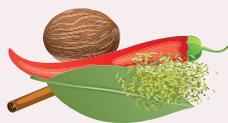
2 courgettes



1 c. à soupe
de miel



1 citron



Gingembre



1 pincée de
sel



1 c. à soupe
d'huile d'olives

MARINADE DE COURGETTES

ÉTAPE 1 : Laver soigneusement les courgettes et les essuyer, couper les bouts.

ÉTAPE 2 : Avec un couteau économe ou un éplucheur à légumes faire de longues bandes en partant d'un bout de la courgette jusqu'à l'autre.

ÉTAPE 3 : Mélanger tous les ingrédients de la marinade et arroser les bandes de courgettes crues avec ce mélange.

Laisser au réfrigérateur au moins une heure et servir bien frais.