

## Recette 1

### **Courgettes crues, salade fraîche**

*(Pour 4 personnes. Préparation : 10 min.)*

- 3 petites courgettes jaunes
- 1/2 concombre, battaglione\* si possible, sinon petit et bien ferme
- 2 oignons nouveaux
- Huile d'olive goût intense
- Fleur de sel

**1.** Pelez le concombre et retirez-en les graines ; coupez la pulpe en fines rondelles.

**2.** Rincez les courgettes, épongez-les et coupez-les en fines rondelles.

**3.** Pelez les oignons et émincez-les finement.

**4.** Mélangez courgette, concombre et oignons dans un plat creux, arrosez d'un filet d'huile d'olive et mélangez.

**5.** Répartissez la salade dans 4 assiettes, ajoutez encore quelques gouttes d'huile, parsemez de quelques pincées de sel et c'est tout !

\* *Le concombre battaglione est une variété sicilienne, il est rond, à chair douce et croquante, pas du tout aqueuse, plutôt soyeuse. Je l'ai acheté chez [Terroirs d'Avenir](#).*

Recette 2

## **Courgettes cuites, origan et tomates**

*(Pour 4 personnes. Préparation : 10 min. Cuisson : 5 min.)*

- 8 petites courgettes jaunes
- 8 tomates cerise
- 1/2 de concombre battaglione\*
- 6 pincées d'origan sec
- Huile d'olive goût intense
- Fleur de sel

**1.** Rincez les courgettes, épongez-les et coupez-les en deux dans la longueur. Rincez les tomates, épongez-les et coupez-les en quartier. Coupez le concombre en fines lamelles.

**2.** Faites chauffer 2 cuillerées à soupe d'huile dans une grande poêle et faites-y cuire les courgettes 4 à 5 min, en les retournant souvent : elles doivent être juste tendres. [Piquez-les](#) pour vérifier la cuisson. Parsemez d'origan et retirez du feu.

**3.** Répartissez courgettes, tomates et concombre dans 4 assiettes, arrosez d'un filet d'huile et parsemez de fleur de sel. Servez aussitôt.

*\* Le concombre battaglione est une variété sicilienne, il est rond, à chair douce et croquante, pas du tout aqueuse, plutôt soyeuse. Je l'ai acheté chez [Terroirs d'Avenir](#).*