



Salade de courgette et concombre

06/08/2013 à 11h16

Par [Georgiana Viou](#)

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson : 15 min

Pour 4 personne(s)

Ingrédients :

- 3 courgettes longues de taille moyenne
- 2 concombres
- 1 magret de canard
- Huile d'olive vierge extra
- Le jus d'un citron jaune
- Vinaigre balsamique blanc
- Herbes fraîches (basilic vert et/ou pourpre, citronnelle, aneth...)
- Graines germées
- Sel, poivre du moulin
- Cerneaux de noix
- Quelques fleurs comestibles (quelques fleurs de bourrache)

Préparation :

- Faites chauffer une poêle à feu moyen. A l'aide d'un couteau, faites des incisions dans le sens de la longueur et de la largeur sur le magret côté peau et le déposer côté peau dans la poêle. Faites cuire pendant 5 minutes et retournez 1 minute côté chair avant de revenir côté peau et de poursuivre la cuisson au moins 10 minutes (la peau doit être bien grillée). Pensez à débarrasser le gras au fur et à mesure ;
- Pendant ce temps, à la mandoline, prélevez de fines bandes (tagliatelles) de courgettes et de concombres. Déposez dans un saladier, salez et réservez ;
- Hachez les herbes et gardez quelques sommités pour la déco ;
- Faites une vinaigrette avec l'huile d'olive, le vinaigre balsamique, le citron, le sel et le poivre ;
- Les courgettes et les concombres auront rendu de l'eau. Au moment de servir, égouttez-les et répartissez-les dans les assiettes. Arrosez de vinaigrette, parsemez d'herbes et concassez grossièrement les cerneaux de noix par-dessus. Tranchez le magret et répartissez de manière équitable dans les assiettes. Ajoutez quelques graines germées, les sommités des herbes et les fleurs s'il y en a !!

L'astuce du chef :

Vous pouvez ajouter du miel dans la vinaigrette, remplacer le magret de canard par du magret séché, et ajouter des tagliatelles de carottes, etc... A décliner selon vos goûts et vos envies !