



GALETTE DE COURGETTES FETA ET SA SALADE FRAICHE D'ÉTÉ

Pachamama Yoga X Ligcuc contre le cancer

INGRÉDIENTS

- 500g de courgettes
- Une feta
- 1 œuf
- 100g de farine
- 1 gousse d'ail
- Un peu de thym
- Sel, poivre
- Huile d'olive
- 700g d'abricots
- 300g de tomates cerises
- Pignons, graines au choix
- Yaourt grec
- Citron
- Basilic
- Miel

MÉTHODE

01

Pour la salade: mélanger les abricots en morceaux, les tomates cerises coupées en deux, la moitié de la feta émiettée de l'huile d'olive, du miel, du sel et du poivre, des quelques graines et des feuilles fraîches de basilic frais

02

Laver les courgettes puis les couper grossièrement, hacher les dans un hachoir ou blinder et retirer le jus des jus des courgettes en pressant avec une fourchette ou une cuillère à soupe dans un tamis

03

Ecraser la feta à l'aide d'une fourchette et ajouter le thym, le sel, le poivre, la gousse d'ail coupée et mélanger

04

Ajouter ensuite la farine, l'œuf, et les courgettes

05

Former des petits tas sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, recouverte d'huile d'olive, puis recouvrir également d'huile d'olive

06

Faire cuire au fous préchauffé à 220°C pendant 20 min

07

Préparer la sauce en mélangeant un yaourt grec, du sel, du poivre, du jus de citron, et de l'huile d'olive