



COURGETTES ET OIGNONS ROUGES MARINÉS

INGRÉDIENTS

- 8 cuillères à soupe d'huile d'olive extra-vierge (dont 2 pour la vinaigrette)
- 250g de très petites courgettes, taillées et coupées en rondelles
- 150g d'oignons rouges coupés en 2
- sel
- 1/2 gousse d'ail émincée
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de vin rouge
- poivre
- 1 petite poignée feuilles de basilic frais, émincées

TEMPS DE PRÉPARATION : 10MN

TEMPS DE CUISSON : 15MN

TEMPS TOTAL : 25MN

PRÉPARATION

Travaillez en grande quantité au besoin : faites chauffer 6 cuillères à soupe d'huile d'olive dans 2 poêles assez larges sur feu moyen.

Disposez les courgettes dans l'une et les oignons dans l'autre, côté coupé vers le bas en vous assurant que tout repose sur une seule couche dans la poêle chaude et faites cuire jusqu'à ce que tout soit bien doré pendant environ 3 minutes.

Utilisez une fourchette ou une pince pour tourner les courgettes et les oignons, puis faites-les cuire jusqu'à ce qu'ils soient bien tendres, pendant environ 2 minutes. Réduisez la chaleur si les légumes deviennent trop rapidement bruns.

Transférez les courgettes et les oignons dans un plat peu profond et saupoudrez de sel.

Fouettez ensemble l'ail, le vinaigre, et encore 3 cuillères à soupe d'huile d'olive dans un petit bol.

Assaisonnez avec du sel et du poivre.

Versez la vinaigrette sur les légumes et ajoutez du basilic.

Mélangez délicatement le tout et ajustez les assaisonnements si besoin.

Laissez les légumes mariner à la température ambiante pendant environ 1 heure avant de servir. Sinon, laissez mariner plus longtemps dans le réfrigérateur.

Bien enveloppée de façon hermétique, les légumes marinés se conservent jusqu'à une semaine au réfrigérateur.