



Courgette grillée au fromage halloumi grillé Salade de tomates cerises et fenouil

POUR 4 PERSONNES TEMPS DE PRÉPARATION: 30 MIN.

Courgette grillée au halloumi:

- 1 courgette
- 1 bloc de halloumi (200g)
- Sel/sel aromatique
- poivre de moulin
- TG Curry
- Huile d'olive douce

Préparation

Laver la courgette, ôter les deux extrémités. Détailler la courgette en bandes d'environ 1 cm d'épaisseur.

Chauffer une poêle en téflon et faire dorer la courgette lentement.

Assaisonner de poivre et de sel aromatique avant de retourner.

En parallèle, couper le fromage halloumi en tranches d'environ 2,5 cm d'épaisseur.

Assaisonner avec du curry et du poivre (pas de sel !).

Lorsque la courgette est grillée, la retirer de la poêle et la maintenir au chaud.

Faire revenir le halloumi lentement des deux côtés jusqu'à ce qu'il soit doré et croustillant. Maintenir également au chaud.



conseil TG

Ce plat se prépare également très bien au barbecue.
Le fromage salé halloumi est une alternative végétarienne utilisable dans de nombreuses recettes.



TG
Torsten Götz

Courgette grillée au fromage halloumi grillé Salade de tomates cerises et fenouil

POUR 4 PERSONNES

TEMPS DE PRÉPARATION: 30 MIN.

Salade de tomates cerises et fenouil

- 1 gousse d'ail
- 1 petit oignon
- 1 grappe de tomates cerises
- ¼ de fenouil
- 3 branches de persil plat
- 2 c. à s. de vinaigre de miel ou d'un autre vinaigre très doux
- 1-2 c. à s. d'huile d'olive douce
- Sel/sel aromatique
- Poivre du moulin

Préparation

Couper l'ail et l'oignon en petits dés.

Couper en deux les tomates cerises lavées.

Détailler le fenouil en fines lamelles et ciseler le persil finement.

Mettre le tout dans un saladier.

Assaisonner de poivre et de sel aromatique et arroser de vinaigre et d'huile d'olive.



conseil TG

Pour un supplément de raffinement, agrémenter d'un peu de menthe finement ciselée.