

## Salade de courgettes aigres-douces au jambon cru

Préparation 25 mn

Repos 20 mn

Cuisson 15 mn

Les ingrédients pour 6 personnes :

3 courgettes

4 tomates

100 g de roquette

6 tranches de jambon cru ( Parme pour moi)

40 g de pignons de pin

50 g de parmesan en morceau

1 c à s de miel

2 c à s de jus de citron

3 c à s d'huile d'olive

Sel et poivre

Couper les courgettes en rondelles et les faire dégorger 20 mn dans une passoire avec du sel.

Pendant ce temps épépiner les tomates et les couper en petits dés.

Détailler le jambon cru en lanières et faire des copeaux de parmesan avec un économiseur.

Quand les courgettes ont dégorgé, les essuyer et les faire sauter 5 à 7 mn à la poêle dans 2 c à s d'huile d'olive. Poivrer, saler et arroser du jus de citron. Les mettre dans un saladier.

Dans la même poêle colorer les pignons avec le miel 3 à 4 mn.

Mélanger la roquette avec les dés de tomates, les courgettes, le jambon, les copeaux de parmesan et le reste d'huile, parsemer des pignons caramélisés et servir.

Conseil : prévoir plus de miel, citron et huile suivant vos goûts, remplacer le citron par du vinaigre balsamique pour une saveur plus douce.

Péché de gourmandise

<http://pechedegourmand.canalblog.com>