



- Rincez et coupez les courgettes en petits dés de +/- 1 cm. Mettez-les dans un saladier.
- Émincez les olives, la tomate et les câpres en petits dés de la même taille. Mettez-les avec les courgettes.
- Ciselez les feuilles de basilic. Mettez-les dans le saladier en réservant quelques feuilles pour le dressage.
- Assaisonnez d'un filet d'huile d'olive, de jus de citron, de sel, de poivre et mélangez le tout délicatement.
- Posez le cercle dans une assiette et versez quelques cuillerées de tartare. Tassez avec le couvercle poussoir puis enlevez le cercle délicatement. Mettez 2 ou 3 feuilles de basilic sur le dessus. Renouvelez ces opérations pour les autres assiettes et servez aussitôt !



Petit rappel sur les techniques de découpe... C'est important car cela influence le goût et la présentation d'une recette !

- **Hacher** : consiste à couper en très petits morceaux. Il est toujours préférable, pour les herbes, de les hacher à la main car le hachoir/robot électrique cassent les fibres, enlève l'eau de végétation et donc une partie des saveurs... Les feuilles des herbes aromatiques doivent être détachées à la main. Rassemblez-les sur une planche à découper et coupez-les en soulevant le couteau jusqu'à obtenir la taille voulue.

- **Ciseler** : consiste, ici pour le basilic, à superposer les feuilles de basilic et à les couper en fines lanières. Le ciselage limite - encore mieux que le hachage - la perte en eau de ces herbes fragiles.

- **Émincer** : consiste à couper en tranches, en lamelles ou en rondelles plus ou moins fines mais de mêmes épaisseurs.

Facile
30 mn de préparation
Cru
Sans gluten
Bon marché
Detox
Veggie
Vegan

Ingrédients pour 4 pers. :

Vous aurez besoin d'un cercle avec couvercle poussoir de +/- 10 cm

2 courgettes (si possible une verte et une jaune)
1 vingtaine d'olives vertes dénoyautées
2 tomates
2 c. à soupe de câpres
1 vingtaine de feuilles de basilic
Le jus d'1/2 citron
Huile d'olive
Sel
Poivre du moulin

Variantes :

1 dizaine de filets d'anchois coupés en petits morceaux pour ceux qui ne sont ni vegan, ni végétariens.

