



1. Rincez et enlevez les extrémités des courgettes. Coupez-les en deux dans la longueur et à l'aide d'une mandoline, émincez-les finement. Mettez-les dans un saladier.
2. Ajoutez les tomates confites égouttées,
3. les artichauts, coupés en 2 ou 4 quartiers selon leur taille,
4. les tranches de jambon de parme coupées grossièrement,
5. le parmesan en fines lamelles,
6. et les feuilles de basilic.
7. Dans un bol, mélangez la moutarde avec le vinaigre, le sel et le poivre. Émulsionnez avec l'huile d'olive.
8. Versez la sauce dans le saladier, mélangez délicatement tous les ingrédients et réservez au moins 30 mn au frais avant de servir.



Faites confire vous-même vos tomates, c'est facile et délicieux, il faut juste anticiper. Prenez des tomates cerises assez grosses, coupez les tomates en deux et mettez-les (faces coupées vers le haut) sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Saupoudrez d'un peu d'ail haché finement, de sucre en poudre (très peu si vos tomates ont du goût), sel, poivre, quelques herbes aromatiques (thym, romarin, origan, sarriette...). Arrosez d'un filet d'huile d'olive et enfournez à feu doux (90°C) pendant 2 à 3 heures selon la taille de vos tomates.

Super facile
30 mn de préparation
Assez cher
Sans gluten
Cru

Ingrédients pour 6 pers. :

Vous aurez besoin d'une mandoline pour couper finement la courgette mais à défaut un couteau bien affûté fera l'affaire !

- 2 courgettes moyennes
- 6 tranches fines de jambon de Parme
- 200 g de tomates confites (vous êtes sûr(e) d'en trouver chez un traiteur italien ou regardez en bas de page pour les faire vous-même)
- 200 g d'artichauts grillés à l'huile,
- 100 g de parmesan
- 1 vingtaine de feuilles de basilic

Pour la vinaigrette :

- 1 c. à soupe de moutarde de Dijon
- 1 c. à soupe de vinaigre de Xérès (ou balsamique)
- 5 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel
- Poivre du moulin

Variantes :

Il y a de nombreuses variantes pour cette recette, n'hésitez pas à adapter en fonction de vos goûts !

Vous pouvez par exemple :

- remplacer le jambon et le vinaigre par du saumon fumé et du citron,
- ajouter une céréale comme du petit-épeautre ou du boulghour,
- remplacer les courgettes par du chou-rave, émincé toujours très finement,
- compléter avec d'autres ingrédients tels que des petites olives noires dénoyautées, des poivrons cuits et épépinés, des haricots coupés en petits tronçons, des lamelles de champignons citronnés, quelques jeunes pousses...

