

LES GRILLÉS DE L'ÉTÉ

Pour 4 personnes
Préparation : 10 minutes
Cuisson : 5 min
- de 5 €

Ustensiles :

- 1 saladier
- 1 poêle
- 1 fourchette
- 1 couteau
- 4 coupelles aux couleurs acidulées

Ingrédients :

- 3 carottes
- 2 courgettes
- 2 poivron
- 1 poire
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de persil haché
- 1 c. à soupe de menthe douce



Ah, l'été... La plage, les pique-niques, la chaleur étouffante, les filles en maillot de bain, les coups de soleil, les moustiques dans la tente... Quel pied ! Voici un petit plat à concocter durant la semaine de camping annuelle à Ploufy-sur-Mer.

1. Coupez énergiquement les carottes en fines lamelles, les courgettes et les poivrons en rondelles puis la poire en dés. Il fait chaud mais ce n'est pas une raison pour être ramollo !

2. Mélangez le tout dans un saladier avec l'huile d'olive, la menthe douce et le persil. Puis faites rissoler l'ensemble dans une poêle pendant 5 minutes. Le temps de prévenir Jacqueline, en train de bronzer paresseusement dans le transat que cela va être prêt.

3. Répartissez la préparation dans des petites coupelles aux couleurs acidulées. Mmmm l'odeur fait vite revenir Jean-Louis et Justine de leur matinée de bronzage... Visiblement il n'y a pas que les légumes qui ont grillés...