

# SALADE DE COURGETTES CRUES, PETITS POIS, POUSES D'ÉPINARDS AU CITRON CONFIT

*5 à 6 personnes,*

*Préparation 15 minutes*

*Cuisson 3 minutes*

Ingrédients :

- *2 courgettes vertes plutôt petites*
- *150 à 200 g de petits pois (surgelés)*
- *150 g de pousses d'épinards*
- *1 citron confit,*
- *1 poignée de graines de courges torréfiées, 1 cuillère à café de graines de coriandre, 4 cuillères à soupe d'huile d'olive*



1. Plonger les petits pois surgelés dans une casserole d'eau bouillante salée et les faire cuire 3 à 4 minutes. Egoutter et rincer à l'eau froide pour qu'ils conservent une jolie couleur verte.
2. Laver et couper les extrémités des courgettes. Ne pas les râper trop finement. Ajouter les courgettes et les pousses d'épinards aux petits pois refroidis.
3. Faire torréfier les graines de coriandre dans une poêle puis les mixer avec le citron confit, qu'on aura débarrassé des éventuels pépins. Ajouter un peu d'huile d'olive pour obtenir une pâte plutôt épaisse.
4. Mélanger une à deux cuillères à soupe de cette sauce à la salade. Ajouter les graines de courge. Laisser mariner le mélange au frais une heure environ.