

Feta rôtie au four, salade d'asperges et courgettes

Par Julie Schwob



Niveau de difficulté Facile

Coût Abordable

Temps de préparation 25 min

Temps de cuisson 15 min

Catégories : Entrées, Accompagnements, Fromage, Idée repas saine et gourmande, Légumes, Recette végétarienne, Saison

Découvrez comment réaliser une recette de feta rôtie au four en suivant les étapes simples de notre préparation. Accompagnée d'une salade de printemps aux courgettes et asperges, cette entrée plaira à tous !

Pour 4 personnes

Ingrédients

- 4 Asperges vertes
- 4 Asperges blanches
- 1 Courgette blanche bio
- 1 Courgette verte bio
- 1 Petit oignon rouge émincé
- 1 tranche épaisse Feta
- 2 tranches Pain coupé en cubes
- 1 c. à soupe Amandes effilées
- 1 c. à soupe Origan
- 1 pincée Paprika
- Huile d'olive
- Sel

Pour la sauce :

- 1/2 Citron (le jus)
- 1 c. à soupe Crème liquide
- 1 Gousse d'ail pelée, dégermée et hachée
- 3 c. à soupe Huile d'olive
- 1 pincée Origan
- Sel et poivre

Réalisation

- 1 Commencez cette **recette de feta rôtie au four** en préparant la **sauce**. Mélangez tous les ingrédients.
- 2 Retirez le pied des **asperges** et épluchez les asperges blanches. Coupez les extrémités des **courgettes**. Avec un économe ou une mandoline, réalisez des tagliatelles avec les asperges. Puis faites des tranches de courgette de 3 ou 4 mm dans la longueur, avant de les recouper en bâtonnets avec un couteau.
- 3 Mélangez les courgettes, les asperges et l'**oignon rouge** dans un plat de service avec la sauce. Réservez.
- 4 Dans une poêle, faites chauffer **1 c. à soupe d'huile d'olive**, ajoutez les **cubes de pain** et laissez-les dorer délicatement.
- 5 Placez la **tranche de feta** dans un plat allant au four. Arrosez-la de **1 c. à soupe d'huile d'olive**. Ajoutez l'**origan** et le **paprika**. Salez et faites dorer sous le gril du four pendant 5 min. Ajoutez les **amandes** et laissez dorer encore 5 min.
- 6 Dressez la feta rôtie sur la **salade**, et répartissez les **croûtons** par-dessus.