

# Régal

## 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

### Ingédients

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 Origane  
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 Origane  
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 économie 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.