

...Feta rôtie au four, salade d'asperges et courgettes



Imprimer la recette

Facile

Abordable

40 min

Ingrédients

4 personnes

Asperge verte

4

Asperge blanche

4

Courgette

blanche bio

1

Courgette

bio

1

Oignon rouge

émincé

1

Feta

1 tranche épaisse

Pain

coupé en cubes

2 tranches

Amande effilée

1 c. à soupe

Origan

1 c. à soupe

Paprika

1 pincée

Huile d'olive

Sel

Pour la sauce :

Citron jaune

(jus)

1/2

Crème fraîche liquide

1 c. à soupe

Gousse d'ail

pelée, dégermée et hachée

1

Huile d'olive

3 c. à soupe

Origan

1 pincée

Sel

et poivre

Préparation de la recette

Temps total : 40 min

Préparation : 25 min

Cuisson : 15 min

La recette pas à pas

Un affichage en plein écran de votre recette, pour vous accompagner

## 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.