

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



Entrée

[Imprimer la recette](#)

Facile

Abordable

40 min

Ingédients

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 épandez les asperges blanches. Coupez les extrémités des **courgettes**. Avec un économiseur 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 doré 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 doré sous le gril du four pendant 5 min. Ajoutez les amandes et laissez doré encore 5 min.

6.

Dressez la feta rôtie sur la salade, et répartissez les croûtons par-dessus.