

Salade de courgette au thon

Ingrédients (15 personnes)

- 6 courgettes bio
 - 2 grosses boîtes de thon au naturel
 - 3 citrons bio
 - 2 gousses d'ail
 - 3 oignons cébettes
 - 3 cà s d'huile de colza
 - 3 càs d'huile d'olive
 - 10 feuilles de basilic finement émincées
 - Sel, poivre du moulin
-
- Dans une grande boîte en plastique (qui possède un couvercle), presser les citrons, ajouter les oignons finement émincés ainsi que l'ail écrasé au presse ail. Grâce au citron, ils vont cuire et les rendre bien digeste.
 - Trancher les courgettes et les mettre dans le plat.
 - Ajouter le thon égoutté.
 - Finir par le basilic émincé, les huiles et assaisonner.
 - Fermer la boîte à l'aide du couvercle et secouer. Tout va se mélanger intimement. Mettre au frais quelques heures. Les courgettes vont rendre de l'eau et se mêler à l'assaisonnement.

+ oignons rouges ?

+ feta ?

+ pignons de pin ?