BOWL DE CROZETS VEGETARIEN AUX LÉGUMES CROQUANTS, FÉTA ET BASILIC

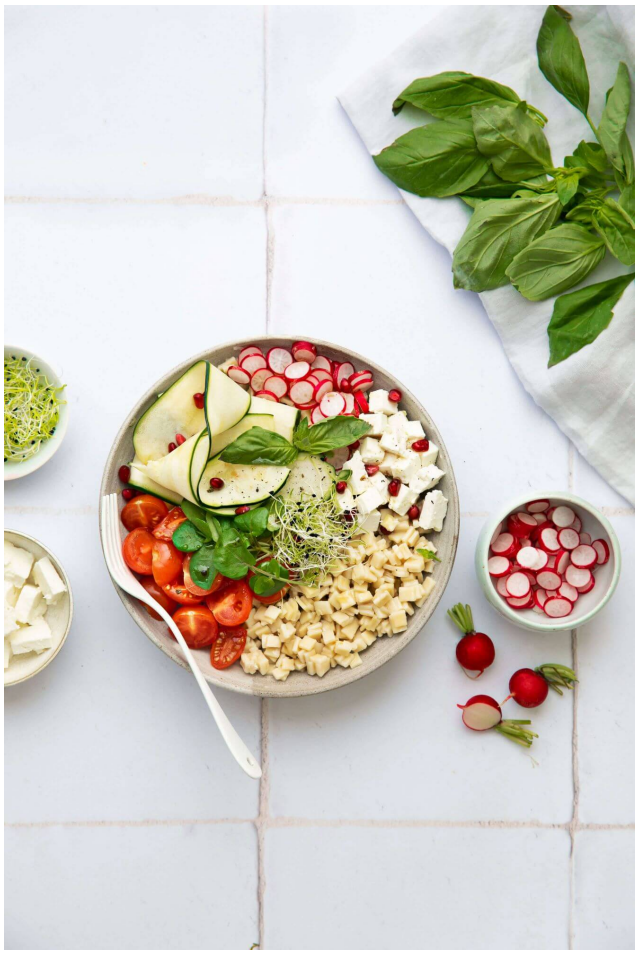
Plat

Crozets et Tagliatelles

Nb. portions
4

Préparation
10 MIN

Cuisson
4 MIN



INGRÉDIENTS

- **250g de Crozets frais Saint Jean**
- 1 courgette
- 12 tomates cerises
- 8 radis
- 1 botte de cresson
- Graines de poireaux germées
- 1/2 grenade
- Quelques feuilles de basilic
- 100g de féta
- Sel
- Poivre
- 10cl d'huile d'olive
- 4cl de vinaigre balsamique

RECETTE

Préparation des légumes

- Râper les courgettes en tagliatelles
- Couper les tomates cerises en deux
- Couper les radis en tranches fines
- Laver et sécher le cresson

Préparation de la sauce au basilic

- Mélanger le vinaigre balsamique et l'huile d'olive et le basilic haché
- Assaisonner de sel et de poivre

Cuisson des crozets

- Cuire les crozets 4 minutes dans une eau bouillante salée (10g de sel pour 100g de crozets environ)
- Egoutter les crozets dans une passoire et rincer abondamment à l'eau froide jusqu'au refroidissement complet des crozets
- Egoutter une nouvelle fois puis mélanger les crozets avec un filet d'huile d'olive afin d'éviter que les crozets ne s'agglomèrent

Dressage

- Disposer tous les ingrédients dans le bol
- Parsemer de morceaux de grenade
- Ajouter la sauce au basilic et dégustez !