

# COURGETTES GRILLÉES & LIGHTLY ROASTED PIECES

## INGRÉDIENTS

1 paquet de Lightly Roasted Pieces  
50 g de couscous  
2 courgettes  
100 g de tomates cerises  
1 concombre  
1 càs de jus de citron  
2 càs d'huile d'olive  
Quelques feuilles de menthe

 2 PORTIONS

 35 MIN

 MOYENNE

Les courgettes grillées avec nos Lightly Roasted Pieces Garden Gourmet est un plat délicieux pour un repas équilibré.

## PRÉPARATION

- 1.** Prépare le couscous selon les instructions sur l'emballage.
- 2.** Coupe les courgettes en deux et fais-les cuire des deux côtés avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive à feu moyen jusqu'à ce qu'elles soient dorées et cuites, environ 10 minutes de chaque côté.
- 3.** Coupe les tomates cerises en deux et le concombre en petits dés. Mélange le couscous avec le concombre, les tomates cerises, la menthe finement hachée, puis assaisonne la farce avec le jus de citron et une cuillère à soupe d'huile d'olive. Mets ensuite la farce de côté.
- 4.** Prépare pendant ce temps les Lightly Roasted Pieces Garden Gourmet selon les instructions sur l'emballage.
- 5.** Vide les courgettes et ajoute la chair de courgette finement hachée et les morceaux à la salade. Mélange bien puis remplis les courgettes avec la salade.

**RETROUVE D'AUTRES RECETTES SUR  
GARDENGOURMET.BE/FR**