Salade de courgettes en tagliatelles

Une recette méditerranéenne tout en fraîcheur

Chaque été, la courgette s'invite en majesté dans nos cuisines, déclinée à l'envi : en tarte, en clafoutis, poêlée ou en soupe, farcie, en salade, avec des pâtes ou des céréales… À vrai dire, il ne me suffirait pas d'un seul billet pour faire l'inventaire de toutes ses apparitions.

Parmi ce florilège, certaines recettes deviennent des incontournables du retour des beaux jours. Le clafoutis de courgettes au curry, par exemple, a su s'imposer comme plat signature de l'été. Côté accompagnements, c'est cette **salade de tagliatelles de courgettes aux tomates confites** qui emporte tous les suffrages – particulièrement celui de mon mari lorsqu'il décrète que les plats chauds ne sont plus de saison.

L'histoire de cette salade remonte à quelques années, lorsque, en feuilletant un ouvrage de cuisine grecque chez Hachette, je fus séduite par sa simplicité. La première tentative fut immédiatement concluante. Et la petite astuce qui change tout ? Faire mariner les courgettes crues plusieurs heures. Une méthode révélée par un oubli de mon mari – comme quoi, certaines distractions sont heureuses !

Elle était depuis longtemps dans mes recettes "à publier", mais l'été passant, je finissais toujours par l'oublier. Ce soir, je me suis dit qu'il était vraiment temps de la partager avec vous. J'espère qu'elle vous séduira autant qu'elle que nous. Bonne soirée !

- TAGLIATELLES DE COURGETTES
AUX TOMATES CONFITES -
(SALADE)
© Au Fil du Thym

Recette : Salade de courgettes en tagliatelles

 Saison de la recette : Juin à début Octobre
 Temps de préparation : 15 minutes
 Cuisson : Aucune

Ingrédients

Pour 4 personnes :

- 2-3 courgettes (400-500 g)
- 12-15 tomates cerise confites à l'huile (ou 6-8 pétales de tomates séchés)
- 2 gousses d'ail
- 6-8 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Jus d'un demi citron
- 1 cuillère à soupe de thym
- sel, poivre

Réalisation

- Lavez les courgettes, retirez leurs extrémités. À l'aide d'un **économe** ou d'une mandoline, détaillez-les en **fines tagliatelles**. Si elles sont longues ou volumineuses, vous pouvez les couper en deux ou en tronçons pour faciliter l'opération.
- Épluchez et hachez finement l'**ail**. Égouttez les **tomates confites** (ou coupez les tomates séchées en dés).
- Dans un grand saladier, mélangez courgettes, ail et tomates. Arrosez d'**huile d'olive**, de **jus de citron**,

ajoutez le **thym**, le **sel** et le **poivre**, puis remuez délicatement.

- **Réservez au frais**, couvert, pendant **au moins 4 à 6 heures**, idéalement une nuit. Ce temps de marinade est essentiel pour attendrir les courgettes et exalter les arômes.

Astuces :

- **Maison** : Si vous disposez de temps, réalisez vos propres tomates confites
- **Plus de peps** : Amateurs d’acidité, ajoutez un trait de **vinaigre de vin à l’échalote** ou un peu plus de citron.
- **Variante**: Incorporez de la **feta émiettée**, des **olives noires**, ou même quelques **pois chiches** pour une version plus complète.
- **Marinade longue** : Plus la salade repose, plus elle gagne en intensité. N’hésitez pas à la préparer **la veille**.

Salade de courgettes en tagliatelles