



FICHE RECETTE

Salade marocaine de légumes grillés au chèvre frais et à l'orange

Une salade fraîche, colorée et parfumée, qui associe courgettes et aubergines grillées, orange, menthe et chèvre frais. Une préparation estivale, légère et généreuse, idéale en lunch ou en accompagnement de grillades.

Ingrédients pour 4 personnes

- 2 courgettes
- 2 aubergines
- 4 oranges
- 1 botte de menthe fraîche
- 140 g de fromage de chèvre frais bio, idéalement fermier
- 2 c. à soupe de vinaigre de cidre
- 8 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café de cumin en poudre
- Sel et poivre du moulin

Informations de préparation

Personnes	4
Préparation	20 min
Cuisson	6 à 10 min
Difficulté	Facile
Coût	Moyen
Saison idéale	Fin du printemps, été et début d'automne

Produits à privilégier

- Légumes de saison issus d'un maraîchage local.
- Fromage de chèvre frais de producteur.
- Vinaigre de cidre artisanal et herbes fraîches.

Déroulé clair et précis

- 1 Lavez les courgettes et les aubergines. Retirez les extrémités, puis détaillez les légumes en longues tranches fines, de préférence à la mandoline.
- 2 Badigeonnez les tranches avec un filet d'huile d'olive. Faites-les griller rapidement sur les deux faces, sur un grill bien chaud ou une plancha. Salez et poivrez légèrement.
- 3 Pelez 3 oranges à vif afin d'en retirer l'écorce et la peau blanche. Coupez-les en tranches nettes. Pressez la quatrième orange et réservez son jus.
- 4 Dans un petit bocal, mélangez le cumin avec 1/2 c. à soupe d'huile d'olive. Ajoutez le reste de l'huile, le vinaigre de cidre et le jus d'orange. Salez, poivrez, fermez et secouez vivement.
- 5 Rincez, séchez puis effeuillez la menthe. Hachez finement la moitié des feuilles et incorporez-les à la vinaigrette. Gardez le reste pour la finition.
- 6 Mélangez délicatement les légumes grillés avec la vinaigrette. Dressez-les dans un grand plat, ajoutez les tranches d'orange, puis le chèvre frais grossièrement émietté.
- 7 Terminez avec les feuilles de menthe restantes. Servez froid ou à température ambiante, après quelques minutes de repos pour que les parfums se mêlent.

Conseils et informations complémentaires

Alternatives, astuces et accompagnements

- Alternatives : feta, ricotta salée, fromage frais de brebis ou fromage frais local légèrement acidulé.
- Astuce cuisson : cuire les tranches en une seule couche pour les marquer sans les détremper.
- Variantes : ajouter poivrons grillés, carottes rôties ou fenouil finement émincé selon la saison.
- Accompagnements : pain au levain, focaccia, brochettes de volaille, agneau grillé ou poisson blanc rôti.
- Accord boisson : vin blanc sec et vif, vin mousseux brut belge ou boisson artisanale peu sucrée aux agrumes.
- Dressage : disposer les légumes en rubans, intercaler les oranges, puis ajouter fromage et menthe au dernier moment.

Origine et référence : recette inspirée des saveurs marocaines et méditerranéennes, d'après la recette source « Salade marocaine de légumes grillés au chèvre et à l'orange ».