

Salade méditerranéenne de crevettes, boulgour, courgettes et tapenade

4 pers 20 mn

Les **ingrédients**

- 1 courgette
- 4 c. à s. de tapenade
- 150 g de boulgour
- 4 c. à s. de vinaigrette
- 250 g de crevettes roses décortiquées
- 50 g de mesclun
- 1/2 citron

La **recette**

Etape 1
Faites cuire le boulgour 10min à l'eau bouillante salée, refroidissez et égouttez.

Etape 2
Lavez la courgette et coupez-la en tranches fines, faites précuire la courgette dans une poêle avec un filet d'huile d'olive. Mélangez la vinaigrette avec la tapenade pour faire une vinaigrette parfumée.

Etape 3
Dans un grand plat, disposez le mesclun, ajoutez le boulgour

Etape 4
Dispersez les courgettes sur la base et ajoutez alors les crevettes décortiquées

Etape 5
Au moment de servir, arrosez de vinaigrette à la tapenade.

Etape 6
Décorez avec des tranches de citron.