



# Courgettes au barbecue

Une recette de Luculent! Testé (et mangé) pour vous...

---

Les courgettes, qui peuvent parfois être un peu fades, sont relevées ici par une marinade très légèrement acidulée et piquante, avant d'être grillées au barbecue.

Quantité: 4 personnes - Difficulté: Facile - Préparation: 5 min - Cuisson: 30 min - Durée: 35 min

## Ingrédients

- 750 g de courgettes

## Badigeon

- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
- 1 cuillère à soupe de sauce soja
- 1/2 cuillère à café de sambal oelek
- 2 gousses d'ail
- 1/2 cuillère à café de thym
- 1/2 cuillère à café de romarin
- poivre

## Recette liée

- [Sambal Oelek](#)

## Préparation

1. Éplucher et hacher l'ail.
2. Mélanger dans un bol tous les ingrédients du badigeon.
3. Découper les courgettes en tranches d'un bon centimètre, dans le sens de la longueur.
4. Faire griller au barbecue une trentaine de minutes en les retournant et en les badigeonnant régulièrement.

## Remarques ou suggestions

- Attention à ne pas trop faire cuire les courgettes sous peine de les voir se déliter. Les retirer du barbecue dès qu'elles sont moelleuses.

## Ingrédients originaux

- Sauce soja
- Sambal oelek