Faites le plein d'Idées avec des Courgettes

Colorées et polyvalentes en cuisine :
Emblématiques de la cuisine estivale, les courgettes se marient avec un large choix d'herbes et d'épices pour de nombreuses recettes salées comme sucrées !

APÉRO



Gaspacho vert
(recette au verso)

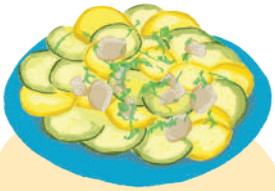


Courgettes panées et sauce au yaourt et au curry 2



Moelleux courgettes au cœur fondant 1

ENTRÉES



Carpaccio de courgettes à la menthe et tomme 2



Tarte aux courgettes et fromage aux fines herbes 1



PLATS



Pizza tortilla aux courgettes et au fromage 2



Tagliatelles courgettes et sauce au basilic 1



Clafoutis de courgettes à la fourme d'Ambert 2



Courgettes farcies à la viande 2

DESSERTS



Gâteaux courgettes coco-abricots
(recette au verso)

1 À retrouver dans le livret *« Cuisiner avec un petit budget : Recettes & astuces »* sur le site : **www.cerin.org/boite-a-outils/**

2 À retrouver avec plein d'autres recettes sur le site : **www.produits-laitiers.com/cuisine/**

le + nutrition des courgettes

Peu caloriques, les courgettes sont riches en eau, sources de fibres, de vitamines (B9, C...). Leur peau colorée fournit des substances antioxydantes et anti-inflammatoires, d'où l'intérêt de ne pas éplucher les courgettes.

cerin

Idées de recettes gourmandes avec des Courgettes

Gaspacho vert



INGRÉDIENTS (POUR 4 À 6 PERSONNES)

- 2 courgettes moyennes (500g)
- 1 morceau de pain rassis (1/5 de baguette ou 1 tranche de pain de campagne ou de pain de mie)
- 100 g de chèvre frais ou de fromage frais
- 2 cuillérées à soupe de crème fraîche ou de yaourt
- Sel, poivre
- Facultatif : 1 gousse d'ail
- Au choix : menthe, basilic, coriandre, estragon...



PRÉPARATION

Laver et préparer les courgettes en éliminant les extrémités puis en les coupant en rondelles.

Les faire cuire (au micro-ondes ou sur feu doux) en les recouvrant d'eau avec une pointe de sel.

Mixer les courgettes avec le pain, puis ajouter le fromage et la crème. Remuer.

Assaisonner avec le sel, le poivre, l'ail et l'herbe aromatique choisie.

Mettre au frais dans des pots de yaourt en verre.

Servir avec une feuille d'herbe sur le dessus.



Gâteaux courgettes coco-abricots







INGRÉDIENTS (POUR 6 À 8 PERSONNES)

- 1 courgette moyenne (250 g)
- 200 g de noix de coco râpée
- 3 œufs
- 3 abricots frais ou secs
- 120 g de farine
- 100 g de sucre
- 100 g de beurre
- 2 cuillérées à café de levure chimique
- 1 pincée de sel





PRÉPARATION

Préchauffer le four à 160°.

Laver, éplucher et râper très finement les courgettes.

Casser les œufs et les battre avec le sucre.

Ajouter la farine, le sel, la levure, la noix de coco et le beurre. Bien mélanger.

Laver les abricots, les dénoyauter et les couper en quartiers.

Remplir aux 2/3 les moules individuels (à cake, financier ou muffin) avec la pâte.

Décorer chaque gâteau avec des morceaux d'abricots.

Mettre à cuire au four pendant 25 min en vérifiant la cuisson avec la pointe d'un couteau.

Quelques Idées en + avec des courgettes (bio de préférence)



Les courgettes peuvent être coupées: en tranches, en bâtonnets, en cubes ou en dés, en julienne, en tagliatelles et même en spaghetti.

La découpe permet de changer la forme et de varier les préparations. Idéal pour faire apprécier les courgettes au plus grand nombre !



Vos Idées à vous

Conception : La-fabrique-créative — Illustrations : © Laura Bertrand