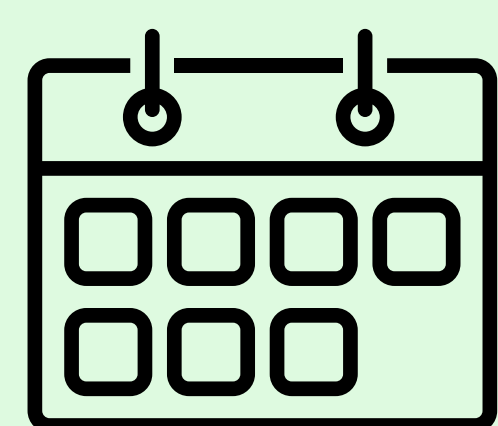


NEWSLETTER AOÛT 2023

RECETTES À BASE DE
COURGETTES



Les courgettes sont des légumes-fruits appartenant à la famille des cucurbitacées (comme les melons et les concombres). Il existe différentes variétés, telles que les courgettes verte, jaune ou les rondes.



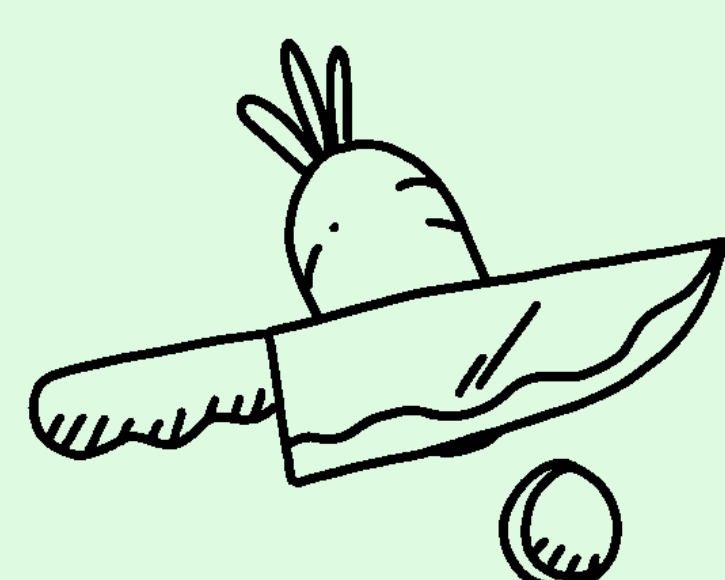
La pleine saison des courgettes est en été, de juin à septembre.



La courgette contient très peu de calories mais une forte densité en vitamines, fibres et minéraux. Elle apporte en moyenne 20 kcal/100 g et peut renfermer jusqu'à 90% d'eau. La courgette contient donc une quantité importante d'antioxydants naturels (= substances "protectrices" pour nos cellules, ralentissant leur vieillissement prématuré) tels que le β -carotène, l'acide folique (vit B9) et la vitamine C. Une étude a mis en évidence une présence plus importante de ces antioxydants dans la peau que dans la chair, ce qui explique la couleur plus soutenue de sa peau.



Pour bien sélectionner vos courgettes, faites appel à vos yeux : les courgettes fraîches sont fermes, leur peau est lisse, intacte et de couleur vive, égale sur la surface entière. Ce légume délicat se conserve moins d'une semaine au frais.



La courgette demande peu de temps de préparation avant de passer dans votre assiette! La courgette présente des avantages pour les personnes désireuses de contrôler leur poids car elle peut remplacer les féculents et même parfois la matière grasse... Par ex, elle remplace les pommes de terre dans le potage, le beurre dans un gâteau, les feuilles de lasagne, elle peut prendre aussi la forme de spaghettis, etc.

Crue ou cuite, sa découpe peut donc être variée : râpée, en petits cubes, en rondelles, en bâtonnets, en tagliatelles ou spaghettis, en tranches (dans le sens de sa longueur) ou encore "creusée" (dans le sens de la longueur) pour la farcir. Les cuissons aussi peuvent être variées: sautée au wok, au four, à la vapeur ou à l'eau. Quelques idées d'utilisation vous sont proposées ci-après.

source : ifel-wallonie.be et aprifel.com

Spaghettis de courgettes



A l'aide d'un "spiraliseur" ou d'un simple économètre, détailler la courgette en spaghettis ou tagliatelles. Les faire sauter dans un(e) poêle/wok avec un filet d'huile d'olive et de l'ail jusqu'à ce que la texture soit "al dente" (cuite mais pas trop molle!). Vous pouvez les servir avec n'importe quelle sauce que vous auriez mise dans vos pâtes !

Courgettes farcies



Couper les courgettes en 2 dans le sens de la longueur et creuser l'intérieur (garder la chair à mélanger avec la farce). La farce peut être : viande hachée (le bœuf étant le plus maigre), aux légumes, épinards-ricotta, à la mexicaine (haricots rouge, maïs, épices), lentilles-feta, ... En fonction du type de farce, cuire au four à +/- 180°C pendant 15 à 30 minutes.

Röstis de courgettes



Pour +/- 4 personnes, râper 400g de courgettes et mélanger-les à 3 oeufs, 3 càs de farine, 1 càs d'huile d'olive et 1 càs de persil ciselé. Saler, poivrer et ajouter éventuellement d'autres épices selon vos goûts et/ou un peu de cheddar râpé. Former des galettes de +/- 8-10 cm et disposer sur du papier sulfurisé. Enfourner +/-15 min à 180°C en les retournant à mi-cuisson.

Cannellonis de courgettes



Trancher finement les courgettes dans le sens de la longueur. Etaler les tranches sur du papier sulfurisé et les huiler légèrement avec un pinceau. Saler, poivrer et enfourner +/- 10-12 minutes dans un four préchauffé à 180°C. Disposer ensuite la farce de votre choix (haché de viande, ricotta-épinard, etc.) et rouler les cannellonis.

**Recette complète via le QRCode ci-dessous.*

Courgettes façon pizza



Trancher finement les courgettes dans le sens de la longueur. Etaler les tranches sur du papier sulfurisé et construire ses pizzas avec les ingrédients de son choix : sauce tomate, champignons, jambon, fromage, ... Cuire 15-20 minutes dans un four préchauffé à 200°C.

**Recette complète via le QRCode ci-dessous.*

Lasagne légère



Trancher finement les courgettes dans le sens de la longueur et monter votre lasagne traditionnelle en remplaçant une partie ou l'entièreté des feuilles de lasagne par les tranches de courgettes (sans les cuire au préalable).

Légumes sautés



Couper les courgettes en petits dés ou dés moyens et ajouter différents mélanges de légumes à faire sauter dans un wok ! Légumes verts (haricots, brocoli, courgettes) ou encore légumes du soleil (poivrons, courgettes, oignons, tomates, ail). Les épices peuvent être variées (origan, romarin, paprika, cumin, etc.) ainsi que la matière grasse/sauce (huile d'olive, sauce soja, fromage ail & fines herbes).

Tourelles provençales



Dans un plat au four, superposer une rondelle de tomate, puis une rondelle de courgette, puis une rondelle d'aubergine et ainsi de suite pour avoir au moins 2 rondelles de chaque. Vous pouvez éventuellement terminer par une rondelle de mozzarella. Arroser le tout d'un filet d'huile d'olive. N'oubliez pas d'épicier (sel poivre, herbes de Provence, etc.) puis enfourner une vingtaine de minutes à 180°C.

Tempura de courgettes



Pour 2-3 pers, couper 1 courgette en tranches de 3-4 mm. Dans un plat, les enrober d'1 càs d'huile d'olive. Mélanger 25g de parmesan et 25 g de chapelure, saler et poivrer, paner les courgettes puis les disposer sur un papier sulfurisé et enfourner +/-20 minutes à 200°C. Délicieux avec une petite sauce au yaourt (+ ail, herbes aromatiques) ou une sauce tomatée épicée.

Viande hachée légère



Dans un plat, mélanger de la viande hachée pure bœuf (500g) avec 1 œuf, 1 courgette râpée, des échalotes émincées, de l'ail, du sel, du poivre et plein d'herbes aromatiques (romarin, origan, thym, ...). En faire des boulettes ou un pain de viande ou farcir des légumes. La courgette va donner un côté extrêmement moelleux à cette viande maigre qui ne sera donc pas sèche. Cuire au four ou à la poêle.

Brownie léger sans beurre



En pâtisserie, une courgette cuite et mixée peut remplacer le beurre. Une façon d'allier plaisir et maîtrise puisque l'on obtiendra un moelleux au chocolat peu gras et riche en fibres !

**Recette complète via le QRCode ci-dessous.*

Potage velouté



Quelque soit le potage mixé que vous envisagez, vous pouvez toujours y ajouter des courgettes à la place des pommes de terre afin d'obtenir une texture plus épaisse, plus veloutée.

**Recettes complètes*

