

RECETTES

COURGETTES

VELOUTE DE COURGETTE

3 à 4 courgettes moyennes
2 beaux oignons
sel poivre
marjolaine, thym
huile d'olive

Faire blondir les oignons dans l'huile d'olive.

Ajouter les courgettes émincées, saler, poivrer, ajouter les herbes.

Faire cuire à l'étouffée (feu doux, très peu voire pas du tout d'eau).

Lorsque les légumes sont cuits, mixer et ajouter la quantité d'eau bouillante nécessaire pour obtenir une consistance veloutée.

Ce délicieux potage se mange chaud, avec un peu de crème ou de marcarpone pour les gourmets ou froid. Dans ce dernier cas, on peut le servir en verrines et ajouter un peu de crème fouettée légèrement salée et mélangée à du lait de coco. Décorer avec une feuille de basilic ou de persil plat et ... se régaler!

Variante pour le velouté froid

Y ajouter 2 yaourts grecs ou veloutés, bien mélanger, saupoudrer d'un mélange coriandre, menthe, persil plat.

TARTE A LA COURGETTE

La base : pâte brisée, courgettes cuites, soit blanchies à l'eau durant quelques minutes, soit revenues légèrement dans de l'huile d'olive.

Plusieurs variantes :

- 300 g Fromage de chèvre, 4 oeufs battus, sel poivre, ciboulette.
- 3 oeufs, 25 cl lait de riz, sel, poivre, 2 c à s. basilic haché, 100 g parmesan rapé
- 3 oeufs, 25 cl lait de riz, sel, poivre, 2 c à s. basilic haché, 150 g brousse fraîche, feuilles de menthe hachées

COURGETTES FARCIES

On peut utiliser les courgettes longues mais aussi les rondes de Nice.

Avant de les farcir, les creuser (garder la chair) et les plonger 5 min dans une casserole d'eau bouillante salée.

Plusieurs variantes pour 3 à 4 courgettes moyennes:

A la viande d'agneau

200 g viande d'agneau hachée,

250 oignons hachés

3 gousses d'ail hachés

1 c à s. bombée de feuilles de fenouil hachées

40 g pain sec gonflé dans 1 dl de lait

chapelure

huile d'olive

sel poivre

Faire fondre les oignons dans l'huile d'olive.

Y ajouter la viande hachée, l'ail et la chair des courgettes. Saler, poivrer.

Essorer le pain, malaxer pour le réduire en purée. Mêler au hachis tiédi. Ajouter le fenouil.

Farcir les courgettes, saupoudrer de chapelure et faire cuire 20 à 30 min au four à 190°.

Déguster chaud, tiède ou froid, avec une céréale et un coulis de tomates.

Au reblochon

□ reblochon de Savoie

200 g riz cuit

3 c à s crème fraîche

1 botte ciboulette

1 bouquet persil

sel poivre

Mélanger la chair des courgettes avec le riz cuit, la crème, les herbes hachées, le 1/3 du reblochon coupé en dés. Saler, poivrer.

Déposer les courgettes dans un plat à four, les farcir avec la préparation et répartir dessus le reste du reblochon coupé en tranches.

Enfourner et cuire 10 min.

SPAGHETTI DE COURGETTES

1 kg de courgettes
1 dl huile d'olive
700 g de tomates
4 gousses d'ail
1 bouquet garni
1 oignon
1 pincée de sucre
Sel, poivre

Faire suer ail et oignons hachés dans l'huile d'olive.
Y ajouter tomates concassées, bouquet garni, sucre, sel et poivre.
Faire cuire à feu doux jusqu'à évaporation complète de l'eau de végétation.

Râper les courgettes sur toute leur longueur sans les éplucher pour obtenir de longs spaghetti.
Faire chauffer l'huile d'olive dans une sauteuse. Y verser les lanières de courgettes et les laisser cuire 5 à 7 min. Elles doivent rester un peu croquantes.
Servir bien chaud avec la fondue de tomates.

COURGETTES AU CURRY

3 à 4 courgettes moyennes (environ 1 kg - donne à peu près 4 bocaux à confitures)
2 oignons
1/2 l d'eau
1/2 l de vinaigre
200 g de sucre
3 cc de curry (s'il est fort, ce sera meilleur)
1 c à s de graines de moutarde
1 1/2 c à s de sel

Couper les courgettes en lamelles ou bâtonnets. Si elles sont trop grosses, enlever les graines du milieu.

Couper grossièrement les oignons et les ajouter aux courgettes. Saupoudrer de sel , bien mélanger et laisser dégorger pendant douze heures. Rincer ensuite à grande eau.

Mettre l'eau, le vinaigre, le sucre, le curry et les graines de moutarde dans une casserole. Porter à ébullition. Verser le tout sur les légumes et laisser reposer au moins huit heures.

Verser le tout dans une casserole. Cuire une à trois minutes.

Remplir des bocaux préparés avec les morceaux de courgettes, puis verser dessus le sirop pour les recouvrir. S'il manque un peu de liquide, compléter avec de l'eau bouillante.

Fermer et laisser refroidir. Attendre environ 3 semaines avant de déguster.
Accompagne très bien la raclette , viandes froides, etc .

COURGETTES MARINEES AU VIN

5 petites courgettes

1 poivron jaune

1 petit piment rouge

25 cl vin blanc sec

1 dl vinaigrette

1 + 4 c à s. huile d'olive

Émincer les courgettes en longues bandes.

Les plonger dans une casserole d'eau bouillante salée.

Égoutter et refroidir sous l'eau, les sécher.

Émincer très finement le poivron, le poêler 5 min à feu doux dans 1 c à s. d'huile. L'ajouter aux courgettes.

Préparer la marinade :

chauffer le vin, le vinaigre, le piment épépiné et coupé en rondelles. Saler et laisser frémir 2 min.

Verser sur les courgettes poivron. Couvrir. Laisser mariner 12 h au frais.

Pour servir, égoutter les légumes, jeter la marinade et assaisonner avec l'huile restante.