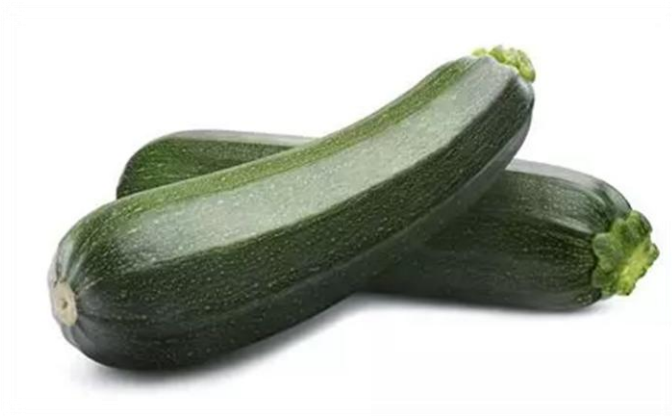


# QUE FAIRE AVEC...

## ... 1 kg de Courgette ?



### Crumble de courgettes au thym

- ✿ Couper les courgettes en cubes, puis les faire revenir dans de l'**huile d'olive** avec du **thym** (en mettre beaucoup) et **une gousse d'ail** écrasée. Saler et poivrer.
- ✿ Couvrir et laisser cuire à l'étouffé 15 min.
- ✿ Malaxer dans un bol **80 g de beurre**, **100 g de farine** et **100 g de parmesan**. Le mélange doit être sableux.
- ✿ Sortir les courgettes du feu, puis les mettre dans un plat qui va au four. Recouvrez du mélange sablé.
- ✿ Enfournier 30 min à 180 °C (le dessus doit être un peu bruni). Servir chaud.

\* \* \*

### Salade de courgettes marinées à l'orientale (2 à 3 personnes)

- ✿ Laver et couper les courgettes en rondelles très fines à l'aide d'une mandoline. Les plonger 1 à 2 minutes dans l'eau bouillante salée. Refroidir sous le robinet, égoutter, sécher avec du papier absorbant, et verser dans un grand saladier.
- ✿ Dans une poêle, faire chauffer 2 à 3 minutes **30 g de raisins secs** dans **4 cuillères à soupe d'huile d'olive**, en remuant de temps en temps. Oter du feu, ajouter **1/2 cuillère à café d'épice pour couscous (ras-el-hanout)** ou de curry, **2 à 3 cuillères à soupe de jus de citron**, **10 brins de cerfeuil**, persil ou menthe ciselé, saler et poivrer. Verser chaud sur les courgettes.
- ✿ Mélanger et laisser mariner la salade de courgettes une fois tiède au réfrigérateur, au minimum 8 heures. Préparée la veille, cette salade n'en sera que meilleure. Avant de servir, ajouter **20 g d'amandes effilées** légèrement grillées à sec dans une poêle.

\* \* \*

### Salade libanaise de courgettes et aubergines

- ✿ Couper **2 aubergines** en deux, puis les couper en demi-rondelles fines. Les mettre dans une passoire, saupoudrer de gros sel et les faire dégorger 20 min.
- ✿ Couper les courgettes avec un économètre en longs rubans fins.
- ✿ Rincer les aubergines et les mettre sur du papier absorbant. Les badigeonner d'huile sur les 2 faces, mettre ces tranches dans un plat allant au four, sous le grill chaud les faire dorer 3 min de chaque côté.
- ✿ Dans un plat ou un saladier disposer aubergines et courgettes, mettre **8 brins de coriandre**, **une cuillère à café de poivre**, **le jus d'un citron et d'une orange**, **2 cuillères à soupe d'huile d'olive**, et mélanger.

\* \* \*

## Mousse de courgettes, groseilles et thym

- ✿ Laver, enlever les extrémités et couper en dés les courgettes.
- ✿ Dans une casserole, faire bouillir 3/4 L d'eau avec **un cube de bouillon**. Y plonger les courgettes 8 mn. Les égoutter ensuite et les laisser dans la passoire 15 mn au moins.
- ✿ Dans un saladier, battre **3 jaunes et 2 blancs d'oeufs** avec sel, poivre et **une grosse cuillère à café de curry**. Réservez le blanc d'oeuf non utilisé.
- ✿ Une fois les courgettes égouttées, les écraser délicatement avec le fond d'un verre (par exemple) dans la passoire pour en faire sortir un maximum d'eau. Mettre les courgettes écrasées dans le saladier avec les oeufs battus. Mixer le tout jusqu'à obtenir un mélange mousseux et homogène. Y verser le blanc restant et mélanger à la cuillère. Saler à nouveau si besoin.
- ✿ Dans une casserole, faire fondre à feu très doux **deux cuillères à soupe de gelée de groseilles**.
- ✿ Beurrer 4 grands ramequins. Recouvrir le fond des ramequins d'une légère couche de **thym** émietté. Verser par dessus une cuillère à café de gelée fondue. Par-dessus, verser les courgettes mixées jusqu'à environ 5 mm du bord. Déposer au centre une "noix" de gelée de groseille.
- ✿ Mettre au four et cuire environ 20 mn à 180°C.
- ✿ Retirer du four lorsque les mousses sont gonflées et légèrement colorées. Démouler (facultatif) dès la sortie du four. Servir chaud.

\* \* \*

## Salade de courgette à la menthe

- ✿ Laver les courgettes (vertes et jaunes si possible) et les faire cuire 10 min à la vapeur en morceaux, sans les éplucher. Disposer dans un plat et laisser refroidir.
- ✿ Hacher **5 branches de menthe** et répartir sur les courgettes.
- ✿ Arroser avec le **jus d'un citron**, puis ajouter une pointe de **piment** ou d'herbe pour un assaisonnement plus relevé (facultatif). Compléter avec **2 cuillères à soupe d'huile d'olive**. Saler et poivre.
- ✿ Servir bien frais.

\* \* \*

## Flan de courgettes au chèvre

- ✿ Râper 3 courgettes moyennes sans les peler. Ajouter **½ cuillères à café de sel** et les réserver dans une passoire pour qu'elles dégorgent.
- ✿ Pendant ce temps, écraser **½ buche de chèvre** et y ajouter **3 œufs**, du sel, du poivre, **3 gousses d'ail écrasées** et les **condiments** de votre choix (par exemple : les feuilles hachées d'1/2 bouquet de basilic).
- ✿ Rajouter **½ verre de semoule** (qui absorbera le jus des courgettes).
- ✿ Presser les courgettes à la main pour sortir le maximum de jus et les rajouter au mélange.
- ✿ Verser le tout dans un moule à cake huilé et faire cuire environ 35 min à 180°C. Servir froid.

\* \* \*

## Soupe froide courgette-basilic

- ✿ Faire cuire les courgettes à la poêle, couvercle fermé avec sel, poivre, une pointe de **curcuma**, **un oignon** et un **bouillon cube**.
- ✿ Dans un robot mixeur, mettre **10 feuilles de basilic** et un **yaourt nature velouté**. Ajouter les courgettes cuites et mixer. Si la préparation est trop épaisse, rajouter un peu d'eau.
- ✿ Laisser refroidir et mettre au frais.

\* \* \*

## Tagliatelles de courgettes

- ✿ Eplucher les courgettes et les découper en lamelles sur toute la longueur avec un épluche légume.
- ✿ Battre **2 œufs** en omelette, saler et poivrer. Préparer **1 bol de chapelure** et verser dans une assiette creuse.
- ✿ Faire chauffer un peu d'**huile d'olive** dans une poêle. Plonger les lanières de courgette dans les œufs battus, puis dans la chapelure. Les faire dorer dans la poêle 1 min sur chaque face. Rajouter un peu d'huile entre chaque cuisson (réserver les lanières déjà cuites dans un four chaud).
- ✿ Après cuisson, poser les lanières sur du papier absorbant.
- ✿ Consommer les lanières chaudes ou froides en « tapas », éventuellement arrosées de **jus de citron**.

\* \* \*

## Risotto aux courgettes et au parmesan (4 personnes)

- ✿ Laver les courgettes et les couper en rondelles.
- ✿ Dans une poêle, faire chauffer un beau filet d'**huile d'olive**. Ajouter les courgettes et les faire cuire 12 min en les mélangeant régulièrement. Saler et poivrer.
- ✿ Préparer un bouillon : dans une casserole, porter à ébullition 1 litre d'eau. Quand elle bout, ajouter **deux cubes de bouillon de volaille** et bien mélanger pour le diluer.
- ✿ Dans un faitout, faire chauffer un filet d'huile d'olive. Ajouter **2 échalotes** émincées et les faire revenir 3 min. Puis ajouter **260 g de riz rond arborio** (spécial risotto) et le faire cuire 2 minutes à feu doux, jusqu'à ce qu'il devienne translucide.
- ✿ Verser **8 cuillères à soupe de vin blanc sec** et continuer à mélanger. Une fois le vin absorbé, ajouter un peu de bouillon et remuer jusqu'à ce qu'il soit absorbé. Répéter l'opération jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de bouillon (compter 15 min).
- ✿ A la fin de la cuisson du riz, ajouter les courgettes, **4 cuillères à soupe de mascarpone** (ou crème fraîche) et 80 g de parmesan dans le faitout. Mélanger et servir chaud.

\* \* \*

## Barquettes de courgettes au chèvre

- ✿ Couper les courgettes en 4 et les faire cuire dans un autocuiseur (environ 1/4 d'heure).
- ✿ Une fois les courgettes cuites, enlever le coeur (les pépins) et disposer les barquettes dans un plat allant au four.
- ✿ Remplir ces barquettes de **fromage de chèvre frais**, ajouter un filet d'**huile d'olive** et une pincée de **sarriette**.
- ✿ Mettre le tout au grill (une dizaine de minutes), le temps que le fromage commence à croustiller...

\* \* \*

## Gratin de courgettes à la menthe

- ✿ Laver les courgettes, les couper en quatre dans la longueur sans les éplucher. Oter les graines s'il y en a et couper chaque longueur en tronçon de 1 cm environ.
- ✿ **Beurrer** un plat à gratin et disposer les morceaux de courgette.
- ✿ Ciseler **une trentaine de feuille de menthe fraîche** et les répartir sur les courgettes.
- ✿ Dans un saladier, mélanger **4 œufs** avec **30 cl de crème fraîche**. Saler et poivrer. Si la crème est trop épaisse, délayer dans un peu de lait. Verser la préparation sur les courgettes (elle doit pratiquement les recouvrir). Déposer **100 g d'emmental râpé**.
- ✿ Faire cuire au four à 180°C pendant au moins 35 min. Vérifier avec la pointe d'un couteau que les courgettes sont cuites, mais elles doivent rester fermes.

\* \* \*

## Fondant de courgettes

- ✿ Préchauffer le four à 180°C.
- ✿ Râper **80 g de courgette**.
- ✿ Faire fondre **180 g de chocolat noir** et **90 g de beurre au bain marie**.
- ✿ Battre **3 œufs**, **110 g de sucre** et **1 cuillère à café d'extrait de vanille** jusqu'à obtention d'un mélange crémeux. Ajouter le chocolat puis la courgette et **15 g de noisettes (ou amandes) finement hachées**.
- ✿ Verser la pâte dans un moule beurré, couvrir le plat et enfourner 40 min à 170°C.
- ✿ Le gâteau est meilleur après quelques heures au frais.

\* \* \*