



UN LEGUME De l'entrée Au dessert

OBJECTIF : Faire découvrir un légume de saison sous toutes ses formes et saveurs

GASPACHO DE COURGETTES JAUNES

4 personnes

Ingrédients :

- 500g de courgettes jaunes
- 1 oignon nouveau
- 2 feuilles de basilic
- 2 brins de thym
- 2 cL d'huile d'olive
- 2 cL de vinaigre balsamique
- 1 citron jaune
- 1 cc de curcuma
- 50 cL d'eau
- 1 pincée de poivre noir moulu

Préparation :

Rincer, éplucher et épépiner les courgettes, puis découper en tronçons.

Emincer grossièrement l'oignon.

Laver le basilic frais.

Presser les citrons jaunes et doser les différents liquides nécessaires à la recette : huile, vinaigre balsamique et eau.

A l'aide d'un blender, mixer tous les ingrédients. Il est important de poser les ingrédients solides, arroser du jus des citrons et ajouter la moitié des liquides. Mouiller progressivement selon la texture souhaitée au final.

Réserver au frais pendant 1 heure idéalement. Décorer de feuilles de basilic ciselé avant de servir.

COOKIES salés aux épluchures de COURGETTES

6 à 8 personnes

Ingrédients :

- 200g d'épluchures de courgettes
- 1 œuf
- 120g de comté
- 60g de beurre demi-sel
- 3 cS de lait demi-écrémé
- 200g de farine blanche
- 50g de noisettes entières
- 1 cc de bicarbonate alimentaire (ou 2cc de levure chimique)

Préparation :

Préchauffer le four à 180°C (th6).

A l'aide d'un blender, mixer les épluchures de courgettes avec le lait demi-écrémé.

Concasser les noisettes, râper grossièrement le comté, faire fondre le beurre demi-sel.

Dans un cul-de-poule, commencer par mélanger la farine et le bicarbonate.

Ajouter ensuite les courgettes mixées, les noisettes concassées, l'œuf entier, le beurre fondu et le comté râpé. Mélanger de façon à obtenir une pâte uniforme.

Recouvrir une plaque du four avec du papier sulfurisé, y disposer des petits tas de la préparation pour former des cookies.

Enfourner pendant 20 minutes.

Bonne dégustation !

SALADE estivale avec des COURGETTES

6 à 8 personnes

Ingrédients :

- 3 grandes courgettes
- 6 abricots
- 10 tomates séchées
- 60g de pignons de pin
- 3cS d'huile d'olive
- 1 cS d'eau (si nécessaire)
- 3cS de jus de citron vert (+ zeste) soit 2 à 3 citrons verts
- 2 cS de vinaigre balsamique
- 6 à 8 feuilles de menthe
- Poivre

Préparation :

Faire griller les pignons de pins dans une poêle sans matière grasse (on appelle cette technique la torréfaction). Réserver.

Laver, dénoyauter et découper les abricots en quatre.
Découper les tomates séchées en fines lamelles.

Laver, éplucher et râper les courgettes grossièrement.
Les mettre dans un saladier avec les pignons de pin, les tomates séchées et les quartiers d'abricots.

Laver les citrons verts, récupérer le zeste de 1 citron vert puis le jus des 2 citrons.
Dans un bol, mélanger l'huile, le citron, le vinaigre (et l'eau). Poivrer.
Assaisonner la salade de courgettes et réserver au frais jusqu'à consommation.

Au moment de déguster, laver et ciseler les feuilles de menthe et les déposer sur le dessus en décoration.

***Idée : pour en faire une salade complète, ajouter des dés de feta
(30g maximum par personne = repère nutritionnel journalier conseillé pour le fromage)***

TOMATE FARCIE à l'italienne

4 personnes

Ingrédients :

- 4 tomates rondes bien mûres
- 40g de ricotta
- 40g de chèvre frais
- 40g de mozzarella
- 1 courgette
- 2 cc d'huile d'olive
- 8 feuilles de basilic frais
- Poivre

Préparation :

Laver et évider les tomates (récupérer la chair pour réaliser un gaspacho par exemple). Les mettre en l'envers sur du papier absorbant afin qu'elles se vident totalement de leur jus.

Préchauffer le four à 180°C.

Pendant ce temps, préparer la farce.

Râper la courgette, la faire précuire façon « vapeur » au micro-ondes pendant 2 à 3 minutes. Bien égoutter et mélanger avec la ricotta et le chèvre frais, l'huile d'olive et les feuilles de basilic préalablement lavées et ciselées.

Poivrer légèrement le fond des tomates puis ajouter la farce.

Découper la mozzarella en très petits dés et les ajouter sur le dessus des tomates farcies puis refermer avec le « chapeau » des tomates.

Enfourner pendant 20 minutes environ.

Déguster à la sortie du four immédiatement.

MOELLEUX CHOCO COURGETTES

6 à 8 Personnes

Ingrédients :

- 250 g de courgettes râpées
- 40g de sucre semoule
- 40g de maïzena
- 20g de cacao amer
- 250g de chocolat dessert corsé
- 40g de poudre d'amandes
- 5 œufs
- Sel fin

Préparation de la recette :

Eplucher les courgettes et les râper finement. Réserver.

Casser le chocolat en morceaux dans un saladier. Faire fondre au bain-marie jusqu'à obtenir une texture lisse et fondante.

Préchauffer le four à 180°C (th6)

Casser les œufs en séparant les jaunes des blancs.

Déposer les jaunes d'œufs dans un cul-de-poule ajouter le sucre et mélanger au fouet.

Ajoutez le cacao, la poudre d'amandes et la maïzena puis mélanger à nouveau.

Finir en ajoutant le chocolat fondu, mélanger, puis terminer avec les courgettes râpées. Bien mélanger avec la spatule.

Monter les blancs en neige (avec une pincée de sel). Les intégrer à la préparation précédente de façon délicate pour ne pas casser la texture aérée.

Mouiller le moule *Guy Demarle* à l'eau froide et le déposer sur une grille. Y disposer la préparation et enfourner pour 30 min environ. Vérifier la cuisson à l'aide d'une pointe de couteau.

Laisser refroidir avant consommation.

DIETACOACH

MANGEZ BIEN, MANGEZ BON !



Une **BONNE** DEGUSTATION

