

La courgette



On peut trouver la courgette toute l'année, mais c'est un légume d'été qui se consomme de juin à octobre.

Peu calorique, elle contient des minéraux, des fibres bien tolérées favorisant la digestion et des antioxydants (protecteurs des cellules).

Conservation

A l'abri du gel.

2 à 3 jours dans le bac à légumes.

Une longue conservation a tendance à les rendre amères.



Recettes

Chaud	Chaud
Flan aux courgettes	Pâtes aux courgettes
Ingrédients : <ul style="list-style-type: none"> - 1 ou 2 courgette(s) - Riz - Œufs 	Ingrédients : <ul style="list-style-type: none"> - Courgette - Oignons - Pâtes
<ul style="list-style-type: none"> - Huilez un plat à four et versez 2 verres de riz cru au fond du plat. - Lavez les courgettes mais ne pas les peler. - Coupez les courgettes en rondelles pas trop épaisses et posez-les sur le riz. - Dans un saladier, cassez les œufs, ajoutez le sel, le poivre et le persil. Ajoutez également du curry si vous le souhaitez. - Ajoutez 2 verres de lait et versez le mélange dans le plat. - Sur le riz et les courgettes, ajoutez du fromage râpé et mettez au four à 200° pendant 45 minutes. 	<ul style="list-style-type: none"> - Lavez et coupez les courgettes en rondelles. - Faites revenir les courgettes dans la poêle avec une cuillère d'huile. - Ajoutez les oignons épluchés et coupés en dés. - Pendant ce temps, faites cuire les pâtes dans une grande casserole d'eau salée bouillante. - Versez les pâtes égouttées sur les courgettes dans la poêle. - Mélangez et rectifiez le sel et le poivre.

