

Les bonnes choses

MARIE FOUGERE

LA CUISINE DE LA
COURGETTE



utoxie

TABLE DES MATIÈRES ALLÉGÉE

Introduction	5
Courgettes en tapas	7
Salades de courgettes	16
Entrées de courgettes froides	22
Soupes, potages, entrées chaudes	33
Courgettes en accompagnement boulettes, purées, galettes, beignets	50
Courgettes et plats principaux plats uniques	73
Courgettes en dessert	97
Pour conserver les courgettes	101
Quelques idées de soupes	102
La courgette c'est bon pour la santé	103
La courgette, c'est facile à cultiver	104
Bibliographie	105
Table détaillée des recettes	107

Illustrations : Marie Fougère

Toute reproduction partielle de la présente publication est interdite
sans autorisation de l'éditeur ou du

Centre Français d'Exploitation du Droit de Copie
(C.F.C. 20 rue des Grands Augustin, 75006 Paris).

© Diffusion Différente, Utovie, 2004, 2009
ISBN 978-2-86819-348-3

Marie Fougère

**LA CUISINE
DE LA COURGETTE**

éditions d'utovie

La courgette est une petite fille, avec l'aigreur verte de son diminutif, un peu gauche sans doute, on n'est pas courge pour rien, mais pleine de vie puisque méditerranéenne à coup sûr.

Discrète aussi, quand on court après elle dans les dictionnaires, ils ne la connaissent pas et nous renvoient à Citrouille ou Potiron, à Courge...

« Variété de courge à fruits très courts. Ceux de la courge blanche non coureuse et de la courge d'Italie que l'on cueille tout jeunes avant qu'ils ne soient bien développés, sont les plus appréciés... »

Courgeron, coucourzelle, ou zucchetti, la courgette est, dit-on, originaire de l'Inde. Les anciens attribuaient à ses semences des vertus anaphrodisiaques, et elle a dû voyager, puisque c'est à Cuba en 1820 que le docteur Morgenay signale l'efficacité de ses graines dans le traitement des ascaris et du ver solitaire (graines pilées et mélangées à du miel). Mélangées à de l'huile d'amande douce elles atténuent les taches de rousseur, et cuites dans du lait elles aident au sommeil. Et la pulpe crue, appliquée en cataplasme, soulage les brûlures légères et les maux de tête.

À la mi-avril, ou au début de mai, plantez des courgettes et tout l'été, amusez-vous à les cuisiner. Il faut rendre justice à la courgette. Qu'on ne dise plus « encore des courgettes » ou, comme ce paysan qui aura, un jour ou l'autre, la goutte, tant pis pour lui : « les courgettes, c'est délicieux, je les donne aux cochons pour que les saucisses soient plus fines ».

Vous savez bien qu'on ne peut pas faire de ratatouille

ou de couscous sans courgettes, mais, des terrines, des tapas, des desserts de courgettes... vous saviez ?

Choisissez-la bien verte, luisante et ferme, pas trop grande. Ne l'épluchez pas, sauf si elle est un peu vieille, dans ce cas l'amer est dans la peau.

À Nice, on vend, paraît-il, une courgette claire, avec encore la fleur attachée à l'une des extrémités...

Marie Fougère

S'il n'y a pas d'indication, les recettes sont données pour 4 personnes, préférez toujours les produits bios.

courgettes au roquefort

4 ou 5 courgettes les plus jeunes possible - 100 g de fromage blanc - 100 g de roquefort - 1 cuillerée à soupe de fines herbes (cerfeuil, ciboulette, persil, etc.) - Sel, poivre.

Sans les éplucher, détaillez les courgettes en bâtonnets de 10 cm de long sur environ 1/2 cm d'épaisseur. Réservez.

Émiettez le roquefort dans le fromage blanc, mélangez bien, ajoutez les fines herbes, salez et poivrez.

Sur la table, posez les 2 saladiers côte à côte. Les bâtonnets de courgettes sont à tremper dans la sauce.

bouchées de courgette et carotte

4 carottes - 2 courgettes - 6 œufs - 100 g de gruyère râpé - sel, poivre.

Lavez les courgettes, râpez-les sans les éplucher avec une grille fine.

Grattez les carottes et râpez-les de la même façon. Mélangez et faites blanchir, soit à la vapeur soit dans de l'eau bouillante, mais le moins longtemps possible. Égouttez dans une passoire. Cassez et battez en omelette 6 œufs dans un grand saladier. Ajoutez les courgettes et les carottes blanchies, le gruyère râpé, salez, poivrez et versez ce mélange dans un moule à gâteaux carré d'environ 20 sur 20. Découpez du papier sulfurisé aux dimensions du moule et recouvrez-le en lissant bien la surface. Faites cuire au bain-marie, th.6, 45 minutes environ, pour que les œufs soient cuits, mais sans les laisser brunir. Laissez refroidir et découpez en gros dés.

Bonus : vous pouvez les servir tels quels, ou les décorer un à un avec du persil, de la ciboulette, une tomate cerise, une olive... À vous de voir

courgettes et pois chiches

250 g de pois chiches (en boîte ou cuits par vous) - 3 petites courgettes - 2 oignons nouveaux - 2 œufs - quelques feuilles tendres de salade - 150 g de gouda - le jus d'un citron - 4 cuillères à soupe d'huile d'olive - 1 gousse d'ail hachée - 1 cuillerée à soupe de moutarde - un verre de ciboulette hachée - sel, poivre.

Vous pouvez préparer les pois chiches vous-mêmes (trempage 12 ou 24 heures avant cuisson, etc.). Vous pouvez aussi prendre une boîte de pois chiches. Dans un grand saladier, mélangez avec un fouet : le jus de citron, l'huile d'olive, la demi-gousse d'ail hachée, la moutarde, la ciboulette hachée, le sel et le poivre.

Lavez les courgettes, essuyez-les et découpez-les en fines lamelles (avec l'épluche-pommes de terre). Mettez-les à mariner dans la sauce battue, pendant une bonne heure.

Faites durcir les œufs (10 minutes à l'eau bouillante). Écaillez-les. Hachez-les. Égouttez et rincez les pois chiches. Lavez la salade, essorez-la et coupez-la en lanières. Épluchez les oignons, coupez-les en lamelles. Coupez le fromage en petits dés.

Sur un plat de service, disposez la salade tout autour, puis les courgettes, les pois chiches, les oignons, les dés de fromage.

Parsemez avec les œufs durs hachés et la ciboulette. Servir très frais.

crème de courgettes sur tartelettes

Pour 6 personnes : 6 fonds de tartelette pâte brisée - 500 g de courgettes - 2 oignons - 2 cuillerées à soupe de concentré de tomates - huile d'olive - le jus d'un citron.

Allumez le four et mettez-y les courgettes. Dès qu'elles sont bien ramollies et qu'elles semblent cuites, mettez-les à refroidir. Épluchez les courgettes froides et écrasez-les en purée en les passant au mixer. Épluchez les oignons et hachez-les le plus fin possible. Faites-les dorer à la poêle avec un peu d'huile d'olive. Dans un saladier, mélangez la purée de courgette et les oignons, le sel, le poivre, le concentré de tomates. Comme si vous montiez une mayonnaise, tout en tournant vous ajouterez deux cuillerées à soupe d'huile d'olive versées en filet et le jus d'un citron.

Remplissez les fonds de tarte de cette crème, décorez d'un petit morceau de tomate et d'une olive noire.

rouleaux de printemps aux courgettes

12 petites galettes de riz - 2 petites courgettes - 3 carottes - 4 cuillerées à soupe de vinaigre de riz (si vous n'en avez pas, faites bouillir dans une petite casserole 1 décilitre de vinaigre de cidre, 1 décilitre d'eau, 50 g de sucre et une cuillerée à café de sel pendant 10 minutes, à feu doux après ébullition. Ce vinaigre se conserve très bien dans une bouteille fermée). - 1 petite salade (laitue ou autre) - menthe fraîche - 1 blanc de poulet - 1 œuf - Crevettes cuites et décortiquées - amandes effilées - bouillon de volaille - huile d'olive, sel, poivre.

Lavez, essuyez les courgettes et râpez-les avec une grille assez fine. Grattez les carottes et râpez-les aussi. Mélangez courgettes et carottes dans un saladier et arrosez de vinaigre de riz. Laissez macérer.

Pendant ce temps, dans une casserole, mettez le blanc de poulet, couvrez-le de bouillon et laissez cuire à feu doux 20 minutes. Égouttez le poulet, laissez-le refroidir et coupez-le en lamelles fines. Lavez et essorez la salade. Coupez-la en lanières. Hachez grossièrement la menthe. Dans une poêle, mettez une cuillerée à café d'huile d'olive. Faites chauffer. Battez l'œuf en omelette, salez, poivrez, faites cuire dans la poêle. Dès que cette petite omelette est cuite, mettez-la sur une assiette, roulez-la et coupez-la en petites rondelles. Dans une autre poêle, et sans matière grasse, faites griller les amandes effilées, sans les laisser brunir.

Préparez un torchon propre et humide sur le plan de travail. Plongez une galette de riz dans une cuvette d'eau froide ou sous le robinet, retirez-la aussitôt, posez-la sur le torchon. Au centre

de la galette, posez quelques crevettes, une poignée du mélange courgettes-carottes, bien essorées dans vos mains, quelques lanières de poulet, des lanières de salade, les rondelles déroulées de l'omelette, une cuillerée à café de feuilles de menthe et un peu d'amandes effilées.

Repliez l'un après l'autre les deux côtés de la feuille de riz sur la farce, rabattez ensuite le haut de la galette et enrroulez le reste de la galette le plus serré possible (si vous ne l'avez jamais fait, ça peut vous sembler compliqué : sur le paquet des galettes de riz, il y a souvent un croquis qui vous aidera.) Posez chaque rouleau dès qu'il est fini sur un plat rectangulaire, sans qu'ils se touchent les uns les autres. Quand le plat est rempli, posez sur les rouleaux une serviette de table humide, et continuez d'en faire une seconde couche. Mettez au frais.

Servez avec une sauce de nuoc-mâm, ou de soja, allongée d'eau, et dans laquelle vous aurez ajouté de l'ail, du piment, du sucre et un peu de jus de citron.

Bonus : les rouleaux de printemps sont une alternative très agréable aux sandwiches, et vous pouvez varier comme vous voulez leur contenu. Avec par exemple, des oignons tiges, du radis noir râpé, du cresson, des œufs durs hachés, du jambon, du porc à la place du poulet... À vous.

crème de courgettes aux œufs de poisson

Pour 6 personnes : 4 petites courgettes - 1 litre de bouillon de volaille - 200 g de crème fraîche épaisse - 1 pot de 100g d'œufs de poisson, truite, saumon ou autres - 5 brins de ciboulette - poivre.

Lavez les courgettes, coupez-les en morceaux, sans les éplucher et mettez-les à cuire dans le bouillon de volaille. Dès qu'elles sont tendres, retirez du feu.

Dans une saucière, mettez les deux-tiers de la crème fraîche, mélangez avec la ciboulette hachée fin. Tout doucement, pour n'en écraser aucun, ajoutez à la crème les œufs de poisson, mélangez.

Mixez les courgettes cuites avec le reste de la crème dans le bouillon de cuisson, poivrez légèrement.

À table, chacun mettra dans son assiette de potage bien chaud une grosse cuillerée à soupe de crème fraîche aux œufs de poisson, et c'est seulement dans la bouche que les œufs de poisson doivent éclater, sous la langue.

Les contrastes de couleur, vert, rose et blanc, de température, chaud et frais, et de goût, font tout le charme de ce potage.

tourte de courgettes

Pâte brisée - 500 g de courgettes (1 moyenne + 1 petite) - 1 oignon - 2 œufs - 75 g de parmesan - 2 cuillerées de riz - huile, sel, poivre - 6 fleurs de courgettes bien fraîches (facultatif).

Coupez les courgettes en minces rondelles et faites-les dégorger avec du sel dans une passoire.

Au bout d'une heure : rincez, égouttez dans un linge, versez dans un saladier, ajoutez l'oignon finement émincé, le riz non cuit, l'œuf, le fromage et les fleurs de courgettes bien fraîches. Assaisonnez.

Partagez la pâte en deux. Garnissez une tourtière huilée avec une des moitiés. Recouvrez de la garniture, coiffez d'une seconde abaisse de pâte, soudez les bords à l'eau et dorez avec le jaune du deuxième œuf. Piquez le dessus avec une fourchette. Mettez à four chaud 40 minutes environ. À la sortie du four, recouvrez la tourte d'un linge pour qu'elle ramollisse un peu et soit plus facile à découper.

variante : remplacez le riz et le fromage par un bol de 20 cl de crème fraîche dans lequel vous aurez émietté 100 g de Roquefort.

flan de légumes

500 g de légumes crus coupés en dés (courgettes, oignon, tomates, poivrons, etc.) - 150 ml de lait - 25 g de maïzena - 4 oeufs - 150 ml de crème fraîche - 50 g de gruyère râpé - 1 verre de fines herbes hachées (persil, ciboulette, basilic, menthe, etc.) - sel, poivre.

Lavez les légumes, coupez-les en petits dés sans les éplucher. Dans un petit saladier, mélangez la maïzena, le lait froid, puis les œufs battus.

Ajoutez la crème fraîche, le gruyère râpé puis les herbes. Salez, poivrez.

Dans un grand plat à gratin un peu huilé, versez les légumes, puis la préparation œufs-lait. Le liquide doit affleurer les légumes. S'il en manque un peu, vous pouvez rajouter du lait.

Faites cuire four doux environ 50 minutes (Th 4.)

Servir chaud ou tiède ou froid. Au choix.

crème de courgettes à l'anchois

5 courgettes - 6 filets d'anchois dessalés - 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive - Poivre.

Lavez, essuyez les courgettes.

Râpez-les, grille fine, et égouttez-les.

Dans la poêle, faites chauffer l'huile d'olive et faites sécher les courgettes râpées très doucement en remuant souvent, dix minutes environ.

Hors du feu, ajoutez les anchois coupés en très petits morceaux, réduits en purée à la fourchette.

Poivrez.

Servez tiède avec des tranches de pain grillé.

tempura

Huile à friture - 1 gros oignon - 2 courgettes moyennes - 1 aubergine - 1 carotte ou deux - 1 poivron vert ou rouge - fines herbes (ciboulette, persil, etc.) - 1 œuf - 15 cl d'eau - 125 g de farine - 50 g de maïzena - sel.

Dans un saladier creux, mélangez soigneusement les légumes et les fines herbes (courgettes et aubergines non-épluchées, en bâtonnets très fins, environ 6 cm de long sur 1,2 cm d'épaisseur, l'oignon en rondelles très fines, la carotte en fines épluchures, faites au couteau économe, le poivron en lamelles, les fines herbes hachées). Mettez le tout au frais (réfrigérateur).

Au moment de préparer le repas, faites la pâte à frire : dans un saladier profond, battez au fouet électrique l'œuf entier et l'eau très froide, jusqu'à obtenir une mousse bien épaisse. Préparez le mélange farine-maïzena dans un bol et tamisez-le au-dessus de la mousse petit à petit en mélangeant doucement avec une cuillère en bois. Mettez la friteuse à chauffer sans panier.

Versez la pâte à frire sur les légumes et incorporez doucement mais à fond, la pâte aux légumes. Dès que l'huile est bien chaude, jetez-y des grosses cuillerées de cette préparation et faites dorer par fournées successives. Mettez à égoutter sur du papier absorbant et tenez au chaud.

Servez bien chaud avec des petits bols de sauce, pour y tremper les beignets.

courgettes braisées

*1 kg de petites courgettes - 1/2 litre de bouillon dégraissé -
1 noix de beurre - persil, basilic.*

Faites cuire à feu doux les petites courgettes coupées en 4 ou 6 morceaux, dans un peu de bouillon dégraissé. Quand les courgettes sont tendres, retirez du feu. Ajoutez une noix de beurre et une tasse environ de basilic et persil hachés. Mélangez intimement, laissez reposer 5 minutes pour que le parfum se dégage bien et servez chaud.

Soufflé de courgettes

2 courgettes moyennes - 6 gousses d'ail - 150 g de Cantal doux - 5 œufs - Sel, poivre, beurre.

Lavez la courgette. Coupez-la en gros morceaux.

Épluchez l'ail. Faites cuire l'ail et les courgettes 10 mn à la vapeur. Égouttez. Mixez ensemble.

Ajoutez le Cantal râpé, un peu de poivre. Laissez tiédir.

Ajoutez un par un en touillant énergiquement les jaunes d'œufs, puis les blancs battus en neige très ferme avec un peu de sel.

Mettez dans un moule à soufflé beurré.

Faites cuire à four chaud, Th 7, 30 mn environ.

Servez aussitôt avec une salade verte aux noix.

courgettes aux épices

4 ou 5 courgettes moyennes - 125 g de noix - 2 oignons - sel, poivre - 1/2 cuillerée à soupe de cannelle - 50 g de beurre - 4 à 5 cuillerées à soupe de crème fraîche.

Lavez, essuyez les courgettes et coupez-les en dés.

Dans une grande poêle, faites fondre la moitié du beurre et mettez-y les courgettes à revenir.

Réservez.

Épluchez les oignons, hachez-les et faites-les revenir avec le reste du beurre dans une poêle, à feu doux. Ajoutez les noix hachées grossièrement. Quand les oignons sont tendres, ajoutez-les aux courgettes en grattant bien le fond de la poêle pour ajouter aussi le beurre de cuisson.

Ajoutez le sel, le poivre, un soupçon de cannelle et couvrez.

Laissez mijoter sur feu très doux 5 à 10 minutes.

Au moment de servir, ajoutez la crème fraîche, mélangez bien. Servez bien chaud.

variante : dans la sauteuse où mijotent les courgettes, ajoutez 1/3 de litre de bouillon chaud, 4 cuillerées à soupe de jus de citron et 1 cuillerée à café de miel.

légumes cuits, un oignon haché ou deux, persil et ciboulette hachés (si la pâte semble un peu liquide, vous pouvez l'épaissir avec des flocons d'avoine). Faites frire par petites louchées dans une grande poêle.

Servez bien chaud avec un coulis de tomates.

quenelles de courgettes

1 kg de petites courgettes - 80 g de crème fraîche épaisse - 1 dose d'agar-agar (4 g environ) - sel, poivre.

Lavez, essuyez les courgettes, coupez-les en quatre dans le sens de la longueur et, avec un couteau, enlevez les pépins et tout le cœur de telle façon qu'il ne reste environ qu'un centimètre ou deux de chair. Faites bouillir une grande casserole d'eau salée et jetez-y les courgettes. Laissez cuire 6 à 8 minutes. Versez les courgettes dans une passoire et mettez-les aussitôt sous l'eau froide. Laissez-les égoutter. Essuyez-les dans un linge et passez-les au mixer.

Versez cette purée dans une casserole à fond épais et mettez sur feu très doux, en tournant sans arrêt, pour que la purée perde le plus possible de son eau.

Incorporez l'agar-agar en tournant bien. Battez la crème fraîche en crème fouettée et, dès que la purée est tout à fait froide, ajoutez-la. Salez, poivrez.

Avec deux cuillères à café trempées dans de l'eau chaude, moulez de petites quenelles. Sur le plat de service tenu au chaud, présentez les quenelles arrosées d'un coulis de tomates.

(Elles accompagneront très bien des langoustines ou des crevettes chaudes revenues dans de l'huile d'olive).

fleurs de courgettes farcies

4 ou 5 fleurs de courgettes par personne

1 gros oignon - 1 petite courgette - 200 g de chair à saucisse - 1 bol de mie de pain trempée dans du lait - 2 œufs - ail, persil, ciboulette (ou sauge, etc.) - huile d'olive - 1 verre de vin blanc (ou 1 verre de bouillon).

On prend les fleurs mâles, celles qui ne porteront pas de fruits (on peut les faire blanchir mais ce n'est pas vraiment nécessaire) l'important est que les fleurs soient très fraîches, juste cueillies.

Dans une poêle, faites revenir un hachis d'oignons, de chair de courgettes, de chair à saucisse, de mie de pain trempée dans du lait, des œufs battus ou durs et hachés, de l'ail et des fines herbes.

Quand le mélange est bien homogène et bien cuit, remplissez-en les fleurs de courgettes.

Rangez-les dans un plat à gratin préalablement huilé, arrosez d'un peu de vin blanc ou de bouillon, et mettez à four chaud quelques minutes.

Servez avec une sauce tomate légère.

Yvan Pommaux me dit avoir dégusté un jour à Grasse des fleurs de courgettes ainsi préparées, mais la farce était au poulet, et les fleurs servies sur une jardinière de petits légumes... Mais j'aime aussi les fleurs de courgette ouvertes aux ciseaux, débarrassées du pistil et frites dans un peu d'huile chaude, jusqu'à ce qu'elles deviennent transparentes. Servir aussitôt, croquantes.

courgettes farcies

Alors là, tout ce que vous voulez... La courgette se marie avec toutes les farces possibles, à la viande, maigres, au riz, chaudes, froides, etc. Je vais essayer de vous en proposer tout un éventail goûteux...

au caviar d'aubergine

4 à 5 courgettes moyennes - 2 aubergines - huile d'olive.

Coupez chaque courgette en 3 ou 4 tronçons égaux. Cannelez-les puis évidez-les (pour canneler, vous épluchez avec un couteau pointu de petites bandes tout le long de la courgette en laissant des bandes de peau d'égale largeur). Faites blanchir en trempant dans de l'eau bouillante 3 mn environ. Égouttez sur un torchon. Coupez les aubergines en deux dans le sens de la longueur. Salez, poivrez et mettez à cuire à four chaud une quinzaine de minutes, arrosées d'huile d'olive. Quand les aubergines sont cuites, retirez la chair à l'aide d'une petite cuillère et mixez soigneusement, salez, poivrez. Dans un plat à four, mettez les tronçons de courgettes farcis de la chair des aubergines. Maintenez au chaud, servez avec une viande en sauce ou avec une sauce à l'échalote et au vinaigre de fruits par exemple.

aux champignons

4 petites courgettes - 300 g de champignons - 2 oignons - 4 tranches de lard fumé - 30 g de beurre - 1/2 litre de bouillon - sel, poivre, muscade - crème fraîche (50 g) - 1 œuf - chapelu-

brochettes de poulet aux courgettes

1,5 kg de poulet à rôtir - 6 courgettes moyennes - 6 tomates plutôt petites.

Pour la marinade : 2 oignons - huile d'olive - vin rouge ou blanc (4 cuillerées à soupe) - 1 cuillerée à café de thym - 2 feuilles de laurier - sel, poivre moulu - 1/2 cuillerée à café de paprika.

Dans un grand saladier, mélangez 15 cl d'huile d'olive avec le vin.

Épluchez les oignons et coupez-les en rondelles fines. Écrasez les feuilles de laurier, dans le saladier. Ajoutez les oignons, le laurier, le thym, salez, poivrez et mettez le paprika.

Lavez le poulet et découpez-le en petits morceaux, de la taille d'une bouchée. Mettez les morceaux de poulet dans la marinade et laissez macérer au moins deux heures (ou, mieux, toute la nuit).

Lavez et essuyez les courgettes, découpez-les en rondelles de 1,5 à 2 cm. Coupez les tomates en deux.

Sur les piques des brochettes enfiler une demi-tomate, les courgettes et le poulet, en alternant et terminez par une demi-tomate. Arrosez largement de marinade et faites griller les brochettes en les retournant fréquemment jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit (il faut compter une quinzaine de minutes environ). Vous pouvez servir avec du riz, de la salade verte.

grillades de poisson aux courgettes

Pour 6 personnes : 1,5 kg de poisson au choix (dorade, thon, lotte, grosse sole, lieu, etc.) - 1 bol de chapelure - 2 citrons - 1 verre d'huile - persil - 3 courgettes - sel, poivre, ail.

Nettoyez les poissons et levez les filets, enlevez la peau et toutes les arêtes. Taillez des morceaux d'un centimètre d'épaisseur, pas plus.

Dans un plat creux, mettez à mariner les morceaux de poisson avec le jus des citrons, l'huile et deux gousses d'ail écrasées, le persil haché, du sel et du poivre.

Laissez mariner une heure au moins.

Lavez, essuyez les courgettes et coupez-les en rondelles d'un centimètre d'épaisseur environ. Poudrez de sel, et laissez dégorger une heure environ.

Au moment du repas, égouttez, rincez et essuyez les courgettes. Sortez les poissons de la marinade et mettez-y les courgettes. Remuez bien et sortez-les. Couvrez de chapelure les morceaux de poissons et les rondelles de courgette et faites griller 4 à 5 minutes de chaque côté, soit sur un gril, soit au four.

Servez aussitôt avec un coulis de tomates ou du beurre frais.

omelette aux courgettes

1 kg de courgettes - 12 œufs - 3 gros oignons - 50 g de beurre - un peu d'huile - sel, poivre - une grande poêle - 1 cuillerée à soupe de crème fraîche.

Grattez les courgettes, coupez-les en très petits dés. Hachez les oignons, mettez dans la poêle une partie du beurre (35 g environ) et un peu d'huile. Faites revenir l'oignon à feu moyen. Quand il commence à peine à blondir, ajoutez les courgettes et le persil haché, et faites revenir en remuant sans cesse, 8 à 10 minutes.

Salez, poivrez, recouvrez la poêle d'un couvercle et laissez cuire à feu doux une dizaine de minutes. Retirez du feu.

Pendant ce temps, battez les œufs avec du sel et du poivre, et la crème. Mélangez les deux préparations dans un grand saladier. Dans la poêle lavée et séchée, faites fondre le reste du beurre avec deux cuillerées à soupe d'huile. Versez le mélange d'œufs-courgettes dans la poêle et cuisez à feu très doux 20 minutes.

Si vous glissez une plaque sous la poêle, l'omelette n'attachera pas. Quand l'omelette est cuite, mettez-la dans le four allumé pour la faire sécher.

Présentez sur un plat.

Bonus : cette omelette est très bonne froide (peut-être meilleure que chaude!).

courgettes aux pommes

Pour 6 personnes : 3 petites courgettes - 500 g de compote de pommes - 100 g de sucre roux - 1 cuillerée à soupe de jus de citron - 100 g de raisins - 60 g de noix hachées - 2 cuillerées à soupe de beurre.

Lavez les courgettes. Coupez-les en deux dans la longueur. Creusez un peu la pulpe.

Dans un saladier, mélangez la compote de pommes, le sucre, le jus de citron, les raisins et les noix. Mettez cette farce dans chaque courgette, parsemez de petits copeaux de beurre. Mettez les demi-courgettes dans un plat à four, avec un peu d'eau dans le fond (vous pouvez parfumer avec un peu d'eau de fleur d'orange). Couvrez avec un papier d'aluminium et laissez cuire à four chaud 20 à 25 minutes. Retirez le papier d'aluminium et laissez cuire encore 20 minutes jusqu'à ce que les courgettes soient bien tendres.

la courgette c'est bon pour la santé

Allez donc chercher la courgette dans les meilleurs ouvrages de soins par les plantes ou d'équilibre alimentaire !

Plus proche du concombre, ce légume d'eau (95 %) a des propriétés diurétiques et anaphrodisiaques...

Elle contient des vitamines A (surtout dans la peau), B et C. Peu calorique, très faible en protide et lipide, à peine chargé en glucide (2 à 3 %), la courgette est par contre riche en minéraux (potassium, surtout, phosphore, magnésium, calcium) et en oligo-éléments.

Elle participe ainsi à la protection cardio-vasculaire par ses effets hypotenseurs.

Consommée entière ou pelée son apport en fibres en fait un draineur intestinal intéressant.

Jeune sa peau reste tendre et goûteuse à la cuisson.

Ses graines pilées et mélangées à du miel sont relativement efficaces dans le traitement du ver solitaire (moins cependant que celles de la courge et du potiron). Les mêmes graines mélangées à de l'huile d'amande douce atténuent les tâches de rousseur, cuites dans du lait elles aident au sommeil.

La pulpe crue, appliquée en cataplasme soulage les brûlures et les maux de tête.

Elle peut aussi servir de masque reposant pour la peau du visage (comme le concombre).

la courgette, c'est facile à cultiver

En culture la courgette est assimilée plutôt au concombre qu'aux courges. C'est une plante exigeante et "vorace" qui demande un sol riche en matière organique avec une acidité recommandée de 5,5 à 7.

Elle craint la gelée mais apprécie l'humidité.

Plante "coureuse", c'est-à-dire avec tiges rampantes, elle peut se semer dès la fin février pour les variétés hâtives pour un repiquage en pleine terre à partir d'avril à raison d'un à deux plants par trou.

En raison du faible développement en début de végétation on peut pratiquer des cultures intercalaires (salades, fèves, haricots nains...) si le sol est bien amendé et équilibré.

Après l'apparition des fruits on coupe les rameaux à deux feuilles au-dessus de chaque fruit.

Consommer au fur et à mesure.

Au contraire des courges, potimarrons, etc., la courgette n'est pas destinée à être conservée pour l'hiver.

On peut produire ses semences en récoltant les graines d'une courgette à maturité, qu'on lave et laisse sécher. La faculté germinative est de deux à quatre ans.

Sa consommation ira, en production autochtone, de mai à septembre.

Attention : quand les courgettes se plaisent on est vite "débordé", d'où l'utilité de ce livre de recettes !

TABLE *détaillée* DES RECETTES

COURGETTES EN TAPAS	7
à la menthe	8
à la russe	9
au yaourt	10
à la grecque	11
au roquefort	12
bâtonnets de courgette à l'aigre-douce	13
comme en Espagne :	
tapas aux courgettes et au thon	14
bouchées de courgette et carotte	15
SALADES DE COURGETTES	16
courgettes râpées au basilic frais	17
et variantes possibles	18
roulades roses et vertes	19
tartare de courgettes	20
salade de courgettes et pois chiches	21
ENTRÉES FROIDES	22
crème de courgettes sur tartelettes	23
petites terrines de légumes	24
omelette froide	26
terrine de courgette	27
terrine de jambon	28
courgettes et poissons crus	29
rouleaux de printemps	31
SOUPES, POTAGES, & ENTREES CHAUDES	33
courgette géante	34

potage aux pommes de terre, pommes et courgettes	35
soupe aux courgettes et variante	36
crème de courgettes	37
crème de courgettes aux œufs de poisson	38
tarte de Danielle	39
tarte 3 couleurs	40
courgettes en éventail	41
tarte à la courgette et aux poissons	42
tarte à la courgette et aux champignons	43
tourte de courgettes et variante	44
pain de courgettes	45
courgettes du peintre	46
omelette de courgettes au four	47
flan de légumes	48
tarte alsacienne aux courgettes	49

COURGETTES EN ACCOMPAGNEMENT BOULETTES, PURÉES, GAULETTES,

BEIGNETS...	50
courgettes glacées	51
crème de courgettes à l'anchois	52
Courgettes râpées aux olives noires et aux câpres	53
boulettes de courgettes et variantes	54
purée de courgettes	55
beignets de courgettes	56
beignets <i>tempura</i>	57
sauce pour beignets <i>tempura</i>	58
sauce au concombre	59

courgettes au beurre fondu	60
courgettes à la menthe	60
courgettes en sous-bois	61
courgettes braisées	62
courgettes à la crème	63
panaché de courgettes et de carottes	64
courgettes à la provençale	65
soufflé de courgettes	66
attereaux de courgettes	67
courgettes aux épices	68
courgettes en galettes	69
quenelles de courgettes	70
chutney de courgettes	71

COURGETTES EN PLATS PRINCIPAUX

ET PLATS UNIQUES	73
fleurs de courgettes farcies	74
courgettes farcies	75
... au caviar d'aubergines	75
... aux champignons	75
... à la grecque	76
... au fromage blanc	77
... comme au liban	77
... à la viande	79
... au jambon	79
... au fromage frais	79
... au thon	80
... aux crevettes	80
... au maïs	81
et variante	81
gratin au fromage	82
gratin tout simple	83
gratin de courgettes comme Cécile	84
brochettes de poulet aux courgettes	85

cœur de veau aux courgettes	86
poisson aux courgettes	87
grillades de poissons aux courgettes	88
courgettes au riz	89
et variantes	89
courgettes à la carbonara	91
courgettes au jambon	92
nouilles plates aux courgettes	93
Lasagnes et spaghettis	94
tagliatelles en vert et blanc	94
omelette aux courgettes	95
petit couscous aux légumes	96
COURGETTES EN DESSERT	97
courgettes au miel	98
courgettes aux pommes	99
cookies aux courgettes	100
Pour conserver les courgettes	101
Quelques idées de soupes	102
La courgette, c'est bon pour lasanté	103
La courgette, c'est facile à cultiver	104
Petite bibliographie sélective	105
Table détaillée des recettes	107