

- LA CUISINE DE LA COURGETTE -

RECETTES

CUISINER LA COURGETTE

Courgettes en boulettes

(pour 4 personnes)

1 kg de courgettes, 100 à 200 g de chapelure dont une partie pour l'enrobage, 100 g de gruyère ou comté rapé, 2 oeufs, sel, poivre, huile pour friture.

Coupez les courgettes en tranches sans les éplucher, faites-les blanchir quelques minutes à l'eau bouillante salée. Bien égoutter. Réduisez en purée et incorporez le fromage rapé, les oeufs battus puis épaissez avec la chapelure.

Faites des boulettes avec une cuillère à soupe de pâte et roulez-les dans la chapelure. Frire à la poêle. Ces boulettes accompagnent aussi bien des céréales que des plats de viande.

Terrine de courgette (pour 6 personnes)

6 courgettes moyennes, 4 oeufs, 20 cl de crème fraîche, 3 cuillerées à soupe de fines herbes mélangées et hachées (persil, menthe, cerfeuil), 50 g de beurre, 2 tranches de jambon blanc coupées en petits dés, sel, poivre, 2 tomates pour la décoration du plat.

Lavez et essuyez soigneusement les courgettes, sans les éplucher. Râpez-les grossièrement. Versez-les dans une passoire, arrosez de sel et laissez dégorger une heure ou deux.

Rincez à l'eau froide, essorez-les complètement en les tordant dans un torchon. Dans une cocotte, faites fondre 35 g de beurre, ajoutez les courgettes et faites cuire à feu très doux, 10 minutes à peu près. Remuez souvent avec une cuillère en bois.

Battez les oeufs entiers et la crème fraîche dans un grand saladier. Ajoutez les courgettes, les herbes, le sel et le poivre selon votre goût, et le jambon coupé en petits dés.

Beurrez largement un moule à cake. Versez-y le mélange, et mettez à cuire à four moyen pendant 45 mn à peu près. Vérifiez la cuisson en y enfonçant une lame de couteau, elle doit ressortir propre. Quand le gâteau est tiède, démoulez.

Servez froid avec des rondelles de tomates crues.

Marie Fougère

(Cette recette est extraite du livre
"La cuisine de la courgette"
Édition Utovie.)

au trimestriel numero 6 10 F

AUSSI UN "ACTE SOCIAL" SE NOURRIR

Pour utiliser un légume de saison, la courgette, je vous recommande le livre de Marie FOUGERE "La cuisine de la courgette" aux éditions Utovie.

Courgette, pour moi, cela évoque l'odeur de l'ail, de l'huile d'olive, la Méditerranée. Mais avec ces recettes, vous naviguerez du chaud au froid, du salé au sucré, du cru au cuit, du nord au sud et en compagnie d'invités quelle occasion d'échange ! (pour expérimenter voir p. 25).

Quelle courge j'ai été de n'avoir pas toutes ces idées pour la courgette !
(L.T.D.)

Biodynamis été 94 -

LES RECETTES

d'Anais Dufourneau

LA COURGETTE



Tout d'abord, que la chose soit claire : il ne s'agit pas d'une petite courge ! Pas du tout. La courgette est un membre à part entière de la famille des cucurbitacées au même titre que la courge, la citrouille, le germon, le pétaison, la coloquinte et autre calebasse, et, mais vous ne le savez peut-être pas, une cousine des légionnaires, puisque cucurbitacées et légionnaires appartiennent à l'ordre des péronidées et que la classification botanique est un long chemin de découvertes extraordinairement imprévisibles.

Les relations familiales de ces dames sont assez froides. Car si le destin de la plupart des cucurbitacées les conduit à la soupe et au gratin, rarement à la tarte, celui des courgettes est infiniment plus varié. Dans son livre «La cuisine de la courgette», Marie Fougère¹ donne soixante et onze façons de les accommoder. Et je suis sûre qu'elle en a encore une bonne vingtaine en réserve pour la prochaine édition.

L'originalité de la courgette doit beaucoup à son arrivée tardive dans nos potagers. Alors que les courges déjà bien connues des Egyptiens avaient franchi la Méditerranée au tout début du Moyen-Age et peut-être avant, la courgette ne nous arriva du Mexique qu'au XVIème siècle seulement et son succès de nouveauté lui valut une grande vogue qui perdura. C'est qu'elle possède bien des qualités. Légère à digérer, elle a des vertus laxatives et diurétiques. Riche en eau et d'un apport calorique très faible (30 calories pour 100 g), elle est la reine des régimes minceur. Et elle apporte aussi à l'organisme un tout petit peu de fer et de magnésium.

Si vous avez la chance d'avoir un potager, dès la belle saison, vous en récolterez autant que vous voudrez et même du aréage. Sinon, vous la trouverez toute l'année sur les marchés. On vous la proposera mesurant entre 14 et 25 cm de long, venant du Maroc ou de Hollande, mais le plus souvent du département du Var. Celle qui, à lui seul, produit la moitié des courgettes vendues en France, où elles sont cultivées en plein champ une grande partie de l'année et sous serre les mois d'hiver. Son prix est toujours très abordable et vraiment très intéressant compte tenu de sa légèreté.

Je vous laisse découvrir dans le livre de Marie Fougère¹ les 12 manières de farcir les courgettes et les 59 autres façons de les préparer et je vais vous donner une recette qui a fait ses preuves sur trois générations de pique-niqueurs : celle des chips de courgettes que ma grand-mère appelait autrefois «courges brû-

lées». Mais je vous prévient : il faut en faire une montagne si on ne veut pas courir le risque de se retrouver devant un plat vide avant d'avoir senti le poulet froid.

CHIPS DE COURGETTE (autrement dit «Courges brûlées»)

Choisissez des courgettes un peu grosses, bien fermes et lissantes. Surtout ne les épluchez pas, contentez-vous de les décaper. Débitez-les en tranches le plus fines possibles que vous frotterez sur du papier linge ou sur un tannin. Le but de l'opération est de les faire sécher. L'idéal est de les mettre dans un courant d'air. Ne s'écroulent pas à la tentation de les faire dégeler au soleil qui les amollirait lamentablement, ni à celle de les friquer qui vous donnerait des chips couleur puce, peu appétissantes.

Préparez un grand bain de friture, essayez une dernière fois les courgettes et plongez-les quelques minutes dans l'huile bouillante, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Salez dans l'épouvoir au sortir du bain. C'est prêt. Plus vos tranches de courgettes sont fines, plus les chips sont craquantes. Mais comptez un peu d'épaisseur, elles sont moelleuses, ce qui n'est pas désagréable.

Pour l'huile, je prends toujours celle d'arachide, c'est une habitude quand je fais de la friture. Et pourtant, il paraît que celle d'olive résiste bien à la chaleur. Je viens de l'apprendre et ça m'a fait un coup ! Quand je pense que je fais des infidélités à ma bonne huile d'olive sans raison... alors, je vais vite essayer les chips de courgette à l'huile d'olive, et je vous en donnerai des nouvelles !

Verte dévouée

Anais Dufourneau

PS : si vous faites l'expérience avec huile d'arachide, puis avec l'huile d'olive, dites-moi ce que vous préférez !

¹ La cuisine de la courgette, en vente par correspondance, 55 FF francs - Editions d'Ultime, Place Robert Morel, 40320 Baur

Au SOMMAIRE du PROCHAIN NUMÉRO de
Belle Santé
en vente dès le 20 AOÛT prochain

**L'argile, les jus de légumes
les roses, le plantain,
les troubles oculaires
et vos rubriques habituelles...**

BELLE SANTÉ est une publication de
S.A.R.L. Hémérodis au capital de 5000 francs.
R.N.C. 77 231 (Commerce - Dordogne)
RCS Puy de la Vienne 844402002
Comptable Patricia 87887111
Parution le 20 du mois
Impression : Impression Dumas (2000 St. Pierre)
RDM : (240-268) - Tirage légal à parution
Diffusion : Presses SAPH, Belgique, A.M.E.
Propriétaire et Directeur : Lucien Louvaine
Directeur administratif : François Thiery
Administrateur-Défini : Sophie Lamine
Ce périodique est membre de : L.A. Les Cahiers, P. Fests, S. Chereau, D. J. Léger,
De D. Guiguen, P. Druy, C. Lormont, D. André, C. Longchamp
Conseil scientifique : Dr A. Zouss, Dr O. Vincent,
Dr W. Koenig, Dr C. Druy, A. David
Secrétaire de rédaction : Daniel Aublet
Distribution intérieure et étrangère : P. Druy, J. Fauchon, C. Lormont,
Agnès, Phélieux, Sceprien, Digital Book, sauf mention spéciale
Publication : C.F.P. - Cap. B. - 150 rue d'Anversville, 59800 Valenciennes 03
Tél : 01 40 36 5 88 - Fax : 01 40 38 99 01
Abonnement : 12 numéros : 220 FF
24 numéros : 350 FF
Belgique : 12 numéros : 130 FF
Canada : 12 numéros : 65 FF
Autres pays : 12 numéros : 250 FF
Prix de numéro : 18 FF - Belgique : 120 FF - Canada : 2,50 C\$

LA CUISINE DE LA COURGETTE

Marie FOUGER

Éditions Utovie

R. 122 à 190 - Woogez

REF : 6042 A

PREX : 39 F



Quand vient la saison des courgettes, tout le monde s'interroge : que faire de cette quantité de légumes ? Car si la courgette vient facilement, les manières de l'accommoder sont très mal connues, voire ignorées et, au bout de quelques ratatouilles, l'esprit est trop souvent à court d'imagination. Marie Fougère qui aime les courgettes sous toutes leurs formes et dans toutes les préparations a trouvé la solution aux inquiétudes : réunir des recettes de sa création et de son expérience, afin de développer le goût pour cette cucurbitacée et la faire connaître enfin son heure de gloire.

LA CUISINE AU FROMAGE DE CHEVRE

Marie FOUGER

Éditions Utovie

11, 122 à 190 - 96 pages

REF : 6043 A

PREX : 39 F

Pour trop de gens, le fromage de chèvre, c'est ce petit carré sec qui

*Catalogue 75. Fasse
de 5^{ème} Hante*

Recettes : la courgette insolite

Terrine de courgettes

Pour 6 personnes : 6 courgettes moyennes - 4 œufs - 20 cl de crème fraîche - 3 cuillerées à soupe de fines herbes mélangées et hachées (persil, menthe, cerfeuil) - 50 g de beurre - sel, poivre - 2 tranches de jambon blanc coupées en petits dés - 2 tomates pour la décoration.

Lavez et essuyez soigneusement les courgettes, sans les éplucher. Râpez-les grossièrement. Versez-les dans une passoire, arrosez de sel et laissez égoutter une heure ou deux. Rincez à l'eau froide, essorez-les complètement en les tordant dans un torchon.

Dans une cocotte, faites fondre 35 g de beurre, ajoutez les courgettes et faites cuire à feu très doux, 10 minutes à peu près. Remuez souvent avec une cuillère en bois.

Battiez les œufs entiers et la crème fraîche dans un grand saladier. Ajoutez les courgettes, les herbes, le sel et le poivre selon votre goût, et le jambon coupé en petits dés.

Beurrez largement un moule à cake. Versez-y le mélange, et mettez à cuire à four moyen pendant 45 minutes à peu près. Vérifiez la cuisson en y enfonceant une lame de couteau, elle doit ressortir propre.

Quand le gâteau est cédé, démoulez. Servez froid avec des rondelles de tomates crues.

Pour le dessert : courgettes au miel

Pour 6 personnes : 3 ou 4 petites courgettes - 4 cuillerées à soupe de miel - 1 yaourt - graines de sésame grillées.

Epluchez les courgettes et coupez-les en rondelles de 1,5 cm d'épaisseur.

Faites-les dorer dans une grande poêle ou en plusieurs fois, dans un peu d'huile et de beurre, en remuant souvent, 8 à 10 mn.

Disposez les courgettes sur un plat de service. Mélangez bien le yaourt et le miel et versez le tout sur les courgettes. Arrosez de graines de sésame.

variante :

Si vous tangez ces courgettes sur un fond de tarte (pâte sablée ou brisée sucrée), vous aurez un dessert étonnant.

Crème de courgettes sur tartelettes

Pour 6 personnes : 6 fonds de tartelette en 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 remplies et qu'elles semblent cuites, mettez-les à refroidir.

Epluchez les courgettes froides et écrasez-les en purée en les pressant au mixer. Epluchez les oignons et hachez-les le plus finement possible. Faites-les dorer à la poêle avec un peu d'huile d'olive.

Dans un saladier, mélangez la purée de courgettes et les oignons, le sel, le poivre, le concentré de tomates. Comme si vous montez une mayonnaise, tout en tournant vous ajoutez deux cuillerées à soupe d'huile d'olive versées en filet et le jus d'un citron.

Remplissez les fonds de tarte de ce mélange, découpez d'un petit morceau de tomate et d'une olive noire.

Pour en savoir plus

Marie Fougère a consacré un livre à ce légume plein de ressources : *La Cuisine de la Courgette*. Vous pouvez vous procurer cet ouvrage au service librairie de Nature et Progrès, BP 6, 69921 Oullins Cedex. Tél. : 78.56.96.48.



Pour les maraîchers à production pléthorique : les éditions d'Utovie ont pensé à vous et vous proposent

d'acquies cet ouvrage culinaire au prix de "gros", de manière à permettre à vos clients d'utiliser plus et mieux la courgette. Comme ça, plus de problème de surplus !

270 F franco les dix exemplaires, à commander auprès de l'éditeur : Utovie, 40320 Bats.

α La cuisine de la courgette
Marie Fougère
Editions Ultime - 211 X 290 X 190
REF: 6019 A - 96 pages - Prix: 45 F
Marie Fougère aime les courgettes sous toutes
leurs formes et dans toutes les préparations et
met à notre disposition les recettes de sa créa-
tion pour lui faire connaître enfin son heure de
gloire.

Anna Jca Martha, guide 99 -

R Cuisine de la courgette (c)
Marie Fougère, éd. Ultime - 96 p. 45 F

N. P. sept, Oct 98 -

LA CUISINE DE LA COURGETTE par Marie Fougère. Quand en vient la saison, les marcheurs et les gastronomes s'interrogent : que faire de cette quantité de légumes ? Marie Fougère qui aime les courgettes sous toutes leurs formes, dans toutes les préparations a trouvé la solution aux inquiétudes : réunir des recettes de sa création et de son expérience afin de développer le goût pour cette courgette et lui faire connaître, enfin, son heure de gloire ! Tapas, salades, entrées froides, soupes, potages, en accompagnement et boulettes, en plat principal ou unique, en dessert aussi ! Troisième édition 96 p. 45 F

Maison de l'Écolerie, catalogue 98 -

COURGETTE

Marie Fougère

Pour votre information

Dans la collection "Les bonnes choses", vient de paraître
aux Editions Utovie

La cuisine de la courgette

Mise à part la traditionnelle ratatouille, les manières
d'accommoder cette cucurbitacée sont relativement
méconnues. Marie Fougère propose donc dans cette nouvelle
édition plusieurs recettes de sa création nées de son
expérience : tapas, salades, entrées froides, soupes, potages, en
accompagnement, en plat principal et même en dessert...

• **La cuisine de la courgette** (112 p., 8 €) peut être
commandé par correspondance auprès de Diffusion
Différente/Utovie 40320 Bats au prix de 10 € franco de port.