

Courgettes

Courgettes farcies

Ingrédients :	8	courgettes moyennes non-pelées
	1 lb.	veau haché
	½ tasse	oignons hachés
	¼ tasse	poivron vert et rouge hachés
	1 gousse	ail hachée
	¼ tasse	persil frais
	1 c à tb.	basilic frais haché
	¼ tasse	bouillon de poulet
	2	tomates rouges pelées et coupées en quartiers
	2 c.à tb	vin rouge
	½ tasse	miettes de pain
	¼ tasse	parmesan râpé
	½ tasse	cheddar râpé

Méthode :

- Couper les courgettes en moitié sur le sens de la longueur. Vider l'intérieur et réserver.
- Cuire la viande et retirer du feu. Ajouter l'oignon, l'ail, sel, poivre...mélanger et cuire 4-5 minutes
- Ajouter la chair des courgettes, la tomate ainsi que les liquides.
- Cuire 5 minutes à feu doux. Saupoudrer de miette de pain et de fromage parmesan. Ajouter les fines herbes.
- Répartir dans les courgettes la préparation, saupoudrer de cheddar. Chauffer au four à 350 degré f. pendant env.10 minutes où jusqu'à ce que le fromage soit fondue.

Courgettes

Gratin de légumes méditerranéens

Ingrédients :	80 g	beurre
	2	poivrons (1x rouge/ 1x jaune)
	1	oignon rouge coupé en quartier
	5	petites aubergines coupées en morceaux
	5	petites courgettes coupées en morceaux
	150 g	champignons de paris coupés en deux
		bouquet de basilic (les feuilles seul.)
	20 g	parmesan râpé
	30g	gruyère râpé

Méthode :

- Faites chauffer l'huile et le beurre dans une grande poêle.
- Faire revenir les légumes en deux fois juste pour qu'ils soient juste tendres. Déposez dans un plat allant au four, salez et poivrez.
- Mélangez les deux fromages ensemble. Parsemez les légumes de basilic et de fromage. Passez le plat sous le grill afin de faire fondre le fromage.

Courgettes

Gâteau aux courgettes

Ingrédients :

3	Beurre
1 1/2 tasse	œufs
1 tasse	sucre
2c.thé	huile de canola
2	essence de vanille
3 tasses	courgettes non pelées, râpées
1c.à tb	farine blanche
1c. thé	poudre à pâte
1 pincée	cannelle en poudre
1 pincée	noix de muscade
1/8 c. thé	clou de girofle
1/2 tasse	sel
1/2 tasse	raisins secs ou canneberges séchées
	noix de Grenobles ou autres

Méthode :

- Préchauffer le four à 350 degré F. Beurrer généreusement 2 moules à pain.
- Dans un bol, battre à la mixette les œufs avec le sucre env.4-5 minutes. Tout en battant, ajouter l'huile en filet, puis l'essence de vanille. Incorporer les courgettes râpées.
- Dans un autre bol, mélanger le sel, la farine, la poudre à pâte, la cannelle, la muscade et le clou de girofle. Verser le tout dans la préparation précédente en mélangeant délicatement. Ajouter les noix et les raisins.
- Verser la pâte dans les 2 moules en les distribuant uniformément. Cuire au centre du four env. 50-60 minutes jusqu'à ce que les gâteaux soient bien dorés. Vérifier la cuisson à l'aide d'un cure-dent.
- Laissez tiédir, démoulez sur une grille. Laisser refroidir avant de les trancher. Vous pouvez les glacer avec un crémage au fromage à la crème avec un soupçon de zeste et de jus de citron!!!

Courgettes

Velouté de courgettes

Ingrédients :	2 c.à tb	beurre
	1	gros oignon finement haché
	2 gousses	ail hachées
	8	grosses courgettes coupées en morceaux
	2 c.à tb	farine
	625 ml	bouillon de volaille ou légumes
	125 ml	crème

Méthode :

- Faites fondre le beurre dans une casserole et revenir l'oignon et l'ail jusqu'à tendreté. Ajoutez la farine et les courgettes, mélangez et laissez cuire 2 minutes. Ajoutez le bouillon, portez à ébullition et laissez frémir 15 minutes. Mixer au pied mélangeur et ajoutez la crème. Servir.

Courgettes

Salade de courgettes à la menthe et aux amandes

Ingrédients :	6	courgettes taillées dans le sens de la longueur à l'aide d'un économe
	80 g	amandes grillées
	1-2	gros poivrons rouges tranchés finement
	1	botte de menthe fraîche ciselée
		Vinaigrette à la framboise :
	125 ml	huile d'olive
	1 c. à tb	jus de citron
	1 c. à thé	zeste de citron
	2 c.à tb	vinaigre de framboise
		sel et poivre

Méthode :

- Mettre tous les ingrédients de la vinaigrette dans un pot. Fermez et remuer énergiquement. Déposez les courgettes, les amandes, la menthe et les poivrons dans un bol. Ajoutez la vinaigrette et remuez délicatement.

Courgettes

Farfalle aux courgettes, sauce à l'ail et au citron

Ingrédients :	375 g	farfalle (pâte en forme de boucle)
	6	petites courgettes détaillées en fines rondelles
	30 g	beurre
	1 c. à tb	huile d'olive
	2 gousses	ail pressées
	80 ml	bouillon de légumes
	125 ml	crème
	2 c.à tb	zeste de citron
	½ botte	ciboulette ciselée

Méthode :

- Faites cuire les pâtes jusqu'à ce qu'elles soient «*al dente*».
- Faites chauffer le beurre et l'huile dans une poêle et faire revenir l'ail et les courgettes à feu vif en remuant jusqu'à ce que les courgettes soient tendres.
- Ajoutez le bouillon et portez à ébullition. Baissez le feu et incorporez la crème, le zeste et la ciboulette. Bien remuez. Salez et poivrez. Ajoutez les pâtes. Remuez et servir.

Courgettes

GÂTEAU AU COURGETTES

INGRÉDIENTS :	1	œuf
	1 tasse	sucre en poudre
	1 c.à thé	vanille
	2 c.à tb	huile végétale
	1 tasse	courgette râpée
	½ tasse	canneberges séchées
	1 ¼ tasse	farine tamisée
	1 c.à thé	poudre à pâte
	2 c.à tb	gingembre en poudre
	1 c.à thé	cannelle
	¼ c. à thé	sel
	1 c.à tb	de cassonade

Méthode :

- Fouetter l'œuf avec le sucre en poudre, ajouter la vanille, l'huile, les courgettes et les canneberges.
- Mélanger la farine, la poudre à pâte, le gingembre, la cannelle et le sel. Réunir les deux préparations. Bien mélanger le tout et verser dans un moule à pain beurré. Saupoudrer de cassonade.
- Cuire au four à 325 f environ 1 heure. Laisser refroidir 20 minutes avant de démouler.

Courgettes

Bruschetta aux courgettes

Ingrédients :

	huile d'olive
1	gousse d'ail tranchée en quatre
3 tasses	courgettes en dés
	sel et poivre
¾ tasse	olives Kalamata dénoyautées
	Hachées
	basilic frais hachés
	tranches de pain de campagne.

Méthode :

- Dans un poêlon, rissoler la gousse d'ail dans l'huile.
- Retirer la gousse, faire sauter les courgettes, salez et poivrez.
- Dans un bol, mélanger les courgettes, les olives et le basilic.
- Griller les tranches de pain. Garnir du mélange et arroser d'huile d'olive. Servir.
- **vous pouvez aussi les faire gratinés*.*