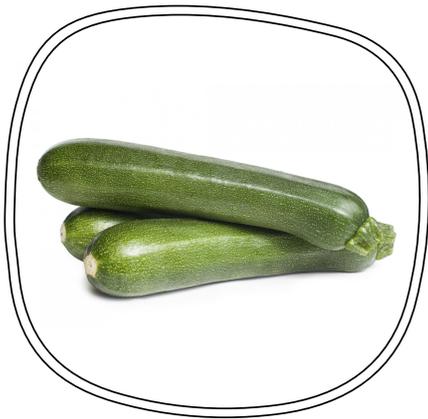


LA COURGETTE

De saison mai à septembre



La courgette est une bonne source de fibres, favorisant un **bon transit**, sa forte teneur en eau lui confère un pouvoir **diurétique**.

Elle est également riche en **provitamines A** et **anti-oxydants**.

Comment la conserver ?

- 4 à 5 jours dans le bac à légume du réfrigérateur.
- jusqu'à 4 mois dans un endroit sec et frais.



Le savais-tu ?

Il est possible de faire des spaghetti de courgettes.

mini-cake courgette, chèvre et poivron.



Préchauffer le four à 180°C

Dans un récipient râper 1 courgette, découper un poivrons en dés et émietter du fromage de chèvre.

Dans un bol préparer les matières sèches : 150 g de farine, 3 càc de levure chimique et du sel.

Dans un saladier mélanger 1 oeuf, 6 cL d'huile d'olive et 8cL de lait.

Combiner les 3 préparations et mélanger le tout avant de les disposer dans des moules en silicone.

Cuire environ 35 minutes en surveillant la cuisson avec la lame d'un couteau.

Gratin courgettes



Préchauffer le four à 200°C

Émincer 2 oignons et les faire revenir avec un peu d'huile d'olive.

Découper 2 courgettes en rondelles.

Mélanger 2 œufs, 25 cL de crème fraîche, 5 càS de lait, 70 g de fromage râpé, sel et poivre.

Mettre le tout dans un plat à gratin et cuire pendant 15 à 20 minutes

BON APPÉTIT !

N'hésites pas à me partager tes recettes à base de courgettes : lara.delongeville@hotmail.fr

