



# Cuisinons les légumes bio, locaux et de saison!

**16 août 2023**

## Tout savoir sur la courgette



Cette semaine, nous vous proposons des recettes à base de courgette, un légume incontournable de l'été. Elle n'est peut-être pas présente aujourd'hui dans vos paniers, mais elle le sera très vite dans les prochaines semaines.

La courgette est exigeante en chaleur (entre 22 et 28 °C) et elle est très sensible au gel. Elle possède des propriétés antioxydantes, anti-cancer et anti-inflammatoires. En effet, c'est sa teneur très riche en vitamine C qui lui confère **ses atouts santé**.

Avec les mêmes ingrédients, vous trouverez dans ce feuillet recettes trois déclinaisons possibles : des lasagnes, une tarte et des frites. A vos tabliers !

**La petite astuce** : la courgette rend beaucoup d'eau lors de la cuisson, il est utile d'intégrer à votre préparation un ingrédient absorbant : semoule de blé ou polenta...

## Les ingrédients pour les trois recettes :



Céréales cuites (semoule ou polenta ou riz) ; herbes aromatiques (sauge, menthe, persil) ; courgettes ; blettes et/ou oignons et/ou champignons ; ail ; brousse ou ricotta ; fromage râpé ; flocons d'avoine

## Lasagnes de courgettes

Couper les courgettes en lamelles très fines.

Par ailleurs, couper en petits morceaux et faire revenir dans un wok les blettes, les oignons, les champignons, et l'ail. Laisser refroidir puis mélanger avec la brousse / ricotta et fromage râpé. Saler et poivrer faire une crème de légumes.

Dans un plat à gratin : saupoudrer le fond de semoule ou polenta ou riz cuit, recouvrir d'une couche de lamelles de courgettes, puis une couche de crème de légumes (légumes/brousse), de nouveau saupoudrer de semoule ou polenta ou riz cuit, puis une couche de courgettes, une couche de crème de légumes. Terminer en saupoudrant de flocons d'avoine. Enfourner pendant 50 minutes à 180°

## Tarte à la courgette

Étaler la pâte Brisée, saupoudrer le fond de semoule ou polenta bien assaisonnée.

Répartir les rondelles de courgettes, la menthe, la brousse.

Saupoudrer de flocons d'avoine et de fromage râpé.

Enfourner pendant 30 minutes à 180°

## Frites de courgette



Couper des bâtonnets de courgettes, les mettre dans un plat et les assaisonner d'huile d'olive, sel, poivre, thym, paprika, etc. Ajouter du fromage râpé.

Les étaler sur une plaque et les faire cuire 20 minutes à 180°

Servir avec un bol de yaourt nature + herbes ou tartinade...

## Dans vos paniers cette semaine

Les légumes proviennent des jardins de Cocagne ou de nos producteurs bio partenaires. Vous pouvez retrouver le contenu des paniers sur les sites <https://girou.cocagnebio.fr> ou <https://ricotier.cocagnebio.fr> ou <https://volvestre.cocagnebio.fr> ou <https://comminges.cocagnebio.fr/>

## Retrouvez plus de recettes sur notre site :

- <https://cocagne-alimenterre.org/ressources/>  
=> cliquez sur le dessin du légume pour obtenir les recettes associées, ou recherchez par type de plat
- <https://cocagne-alimenterre.org/nos-recettes-par-saison/>  
=> pour retrouver les feuillets recettes par saison

