

RECETTES

COURGETTE :
UN LÉGUME STAR
DE L'ÉTÉ !



CHEFFE
LAURA ROD





#BELLECOURGETTE

CHEFFE LAURA

TE PROPOSE...





Courgette : un légume star de l'été !



Saviez-vous qu'il existe plus de 200 variétés de courgettes ?

De la ronde et blanche à la longue et striée, en passant par la jaune et la verte foncée, il y en a pour tous les goûts !

**METS DE LA COULEUR
DANS TA VIE**





POUR 4 PERSONNES

1 COURGETTE RÂPÉE (OU
LA PEAU DE 2
COURGETTES)
2 ŒUFS
1 CS FARINE
1 CC D'ÉPICES DE TON
CHOIX
1 PINCÉE DE SEL ET POIVRE

- Râper la courgette puis, essorer à l'aide d'un linge de cuisine.
- Mélanger avec les œufs, les épices et la farine.
- Fais revenir les pancakes 30 secondes de chaque côté sur une poêle bien chaude et huilée.

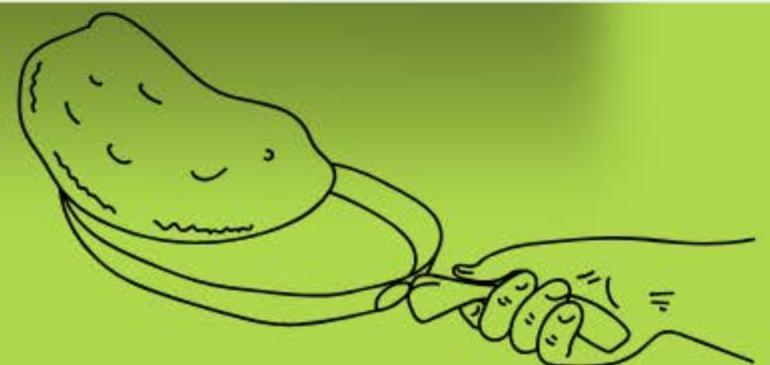
Facile à préparer pour toute la famille, c'est écoeurant ! Tu peux même les congeler, c'est super pratique pour les semaines où tu finis tanné·e.

Astuce

- Sous forme de gaufres, c'est le fun aussi !

SORT TA RÂPE

PANCAKE SALÉE





POUR 4 PERSONNES

60G BEURRE FONDU
200G ÉPLUCHURES DE
COURGETTES
200G FARINE
120G GRUYÈRE
50G NOISETTES
1 ŒUF
3 CS LAIT
2 CC BICARBONATE
ALIMENTAIRE

- Mixer les épluchures de courgettes avec le lait.
- Concasser les noisettes grossièrement.
- Dans un saladier, mélanger la farine, le bicarbonate, les noisettes concassées et les courgettes mixées.
- Rajouter l'œuf, le beurre fondu puis le comté.
- Rassembler les deux préparations en une seule, mélanger bien à la cuillère ou à la main.
- Recouvrez une plaque de papier cuisson et disposez dessus de petits tas de préparation pour former les cookies.
- Enfournez à four préchauffé (180°C) pour 20 minutes.

#COOKIEMYLOVE

**TU SAIS COMME J'AIME
L'APÉRO**





300G PAIN SANS LA
CROÛTE, COUPÉ EN DÉS
4,5 DL LAIT CHAUD
2 ÉCHALOTES HACHÉES
BEURRE POUR FAIRE
REVENIR
200G COURGETTES
COUPÉES EN DÉS
SEL, POIVRE
100G BEURRE RAMOLLI
4 JAUNES D'ŒUFS
75G GRUYÈRE AOP RÂPÉ
ET AUTANT DE SBRINZ AOP
RÂPÉ
150G JAMBON EN DÉS
1 CS BASILIC ET D'ORIGAN
CISELÉS
4 BLANCS D'ŒUFS
1 CC POWDRE À LEVER

- Verser le lait sur le pain, laisser tremper 30 min.
- Faire revenir le poivron et les échalotes dans le beurre. Mouiller avec un peu d'eau, étuver 5 min à couvert. Ajouter les courgettes, cuire encore 5 min à couvert, saler, poivrer.
- Passer la masse à base de pain au mixeur. Battre en mousse le beurre et les jaunes d'œufs jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Incorporer le pain, les légumes, le fromage, le jambon et les herbes. Battre les blancs d'œufs et la poudre à lever en neige ferme, incorporer délicatement, rectifier l'assaisonnement.
- Verser la masse dans le plat préparé.
- Cuire 50-55 min dans la partie inférieure du four préchauffé à 180°C. Laisser reposer 5 min dans le four éteint, sortir, laisser brièvement refroidir. Démouler et couper en morceaux. Servir chaud ou refroidi.

GRATIN DE PAIN ET COURGETTES





DES COURGETTES BIEN
MÛRES
1 BOULE DE MOZZARELLA
300G COULIS DE
TOMATES
DE LA CHAPELURE
HUILE D'OLIVE
QUELQUES BRANCHES DE
THYM ET DE BASILIC
SEL ET POIVRE

- Laver les courgettes et couper en rondelles régulières d'environ 1,5 cm d'épaisseur.
- Recouvrir une plaque de cuisson avec du papier sulfurisé et disposer vos rondelles de courgettes dessus.
- Arroser les rondelles avec de l'huile d'olive, salez, poivrez et placer au four à 180°C. Cuire jusqu'à ce qu'elles soient légèrement grillées.
- Dans une casserole, couler un filet d'huile d'olive et verser le coulis de tomates. Ajouter un petit peu de sel et de poivre puis les feuilles de thym et de basilic. Cuire la préparation à feu moyen pendant une dizaine de minutes.
- Recouvrir les rondelles de courgettes de chapelure, puis de sauce tomate.
- Découper la mozzarella en petits dés et déposer sur chacune des rondelles de courgettes.
- Passez le tout au grill du four jusqu'à ce que la mozzarella soit bien fondue !

MINI PIZETTES DE L'ÉTÉ





+ Follow



ALORS ? T'ES PRÊT*E ?
ENJOY!

