



## **COURGES ET COURGETTES**

Les courges et les courgettes sont très variées mais nous choisissons ici de traiter des courgettes les plus “classiques” vertes un peu tigrées de la fleur à la grosse courgette dite “à cochons” parcequ’elle devient énorme et très dure ...et que les “tessous” grands ou petits s’en régale. Et ils ont bien raison car la chair se “bonifie” en vieillissant . Au passage nous trouverons des courgettes jaunes, la courge à spaghetti et même la courge trompette et même la courge ... à confiture . Les citrouilles, potirons, etc .. fera l’objet d’une autre fiche en automne .

### **SALADE AUX FLEURS DE COURGES**

#### **Ingrédients**

La salade verte de votre choix ou un “mesclun” de plusieurs à votre goût  
Votre “ vinaigrette qui va bien” (la vôtre sans etc ..l mais pas sans goût!)  
des fleurs à cueillir au jardin si possible ( note 1) ou du moins à préparer dès le retour du marché

#### **méthode**

Lavez et essorez votre salade comme d’habitude (note 2)  
Enlever délicatement les sépales verts des fleurs . Goûtez car certains n’aiment pas le goût “sucré” des étamines et vous pouvez les enlever .. Dommage car quand on “fatiguera la salade, s’ils sont frais , le pollen vous mettra des petits soleils sur les feuilles vertes  
Mettre la sauce au fond du saladier . Poser vos feuilles dessus en intercalant quelques fleurs .Finir en disposant les fleurs les plus belles dessus

#### **NOTES TECHNIQUES**

( note 1) Il ne vous faut cueillir que les fleurs mâles ... car sinon vous ne pourrez pas cuisiner les courgettes qui ne se formeront jamais !!

(note 2) Pensez à l’eau de Javel dans le deuxième rinçage pour éliminer les germes pathogènes et au vinaigre d’alcool pour les insectes et vermineux visiteurs avant le grand rinçage final

Et un “truc” si votre salade a “pris un coup de soleil qui va la “rebichichiner” ( quelque chose comme la raggaillardir dans notre pays) . Quelques secondes dans l’eau chaude et immédiatement dans l’eau glacée : elle aura l’air de sortir du jardin mais à utiliser immédiatement . Elle risquerait de ressembler à de la colle à papier tournée si vous la laissez se morfondre à vous attendre !

#### **NOTES DIETETIQUES**

Les “sans sel”, “sans sucre”, “sans gluten”, “sans gras” TOUT le monde peut la manger à condition de choisir “sa” vinaigrette qui va bien pour son régime .

ATTENTION pour les gens traités aux AVK il y a quand même de la vitamine K dont tenez -en compte pour la quantité journalière .

### **BEIGNETS DE FLEURS DE COURGES**

#### **Ingrédients**

Farine  
oeufs (des vrais de poules “sauvages” )  
lait + eau (note 1)  
poudre de Perlimpinpin  
des fleurs à cueillir au jardin si possible ( note 1) ou du moins à préparer dès le retour du marché

et une grande poêle pour la friture...

#### **méthode**

préparez une pâte fluide avec farine + liquide + jaune d’oeuf . Si vous le souhaitez vous pouvez ajouter un peu de bicarbonate de soude ou de levure chimique (attention pour les sans gluten” il y a souvent du gluten dedans)  
Ca allège la pâte . Vous ajouterez les blancs en neige au dernier moment

Enlever délicatement les sépales verts des fleurs . Goûtez car certains n’aiment pas le goût “sucré” des étamines et vous pouvez les enlever .. Dommage car quand on fera les beignets ou qu’on “fatiguera” la salade

d'accompagnement , s'ils sont frais , le pollen vous mettra des petits soleils dans la pâte ou sur les feuilles vertes de la salade !

Faire chauffer l'huile d'olive ( mais pas trop il ne faut pas que ça fume car l'acroléine produite est cancérigène)  
Déposez vos fleurs une par une dans la pâte et faire dorer sur les deux faces .  
Égouttez soigneusement sur du papier chiffon pour les "dégraisser" au maximum

Servir avec une salade bien fraîche ( voir la recette au dessus par exemple ) et une sauce tomate bien relevée à la poudre de Perlimpinpin

### **NOTES TECHNIQUES**

( note 1) Il ne vous faut cueillir que les fleurs mâles ... car sinon vous ne pourrez pas cuisiner les courgettes qui ne se formeront jamais !!

(  
**NOTES DIETETIQUES**

Les "sans sel", pas de problème avec la poudre de perlimpinpin.

Pour les "sans gluten" faire avec de la farine "sans gluten" ou de la polenta très fine

Pour les "sans gras" attention à "égoutter" au maximum les beignets . Désolée mais on ne peut pas les faire cuire autrement !!

Pour les "sans sucre" ? on peut se contenter de plonger les fleurs dans les jaunes d'œufs battus avec du fromage frais très égoutté auxquels on ajoute les blancs au dernier moment ; C'est moins consistant mais ce n'est pas mal non plus

Et puis vous savez bien :

## **ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KON A**

### **"CROSTIS" AUX COURGETTES**

#### **Ingrédients:**

fromage blanc

œuf dur

poivre.

échalote + ail hachées fin

du "râpé" sec

crème

de la courgette râpée fin

poudre de Perlimpinpin

des tranches de baguette rassisées aillées (note 1)

des fleurs de courgette

#### **Méthode**

Lisser le fromage avec la crème , ajouter les épices et l' échalote, ajouter l'œuf dur écrasé finement.

Mélanger le tout

Tartinez vos toasts avec le mélange Mettre éventuellement une fine tranche de tomate ( voir de jambon pour les pas "sans sel" ) .

Saupoudrez de fromage râpé et enfournez à four moyen ... jusqu'à ce que le fromage soit bien fondu et le pain déjà un peu grillé

### **NOTES TECHNIQUES**

(note 1) Pour ailler les tartines c'est très facile : il suffit de les frottez d'ail l. Les tartines sont durcies et vont fonctionner comme des râpes !!

Délicieux pour un apéro dînatoire et si vous ajoutez une "insalata mixa" (salade verte + tranche de tomates de couleur et là vous pouvez raffiner en choisissant les mêmes tomates que celles des crostis ... ou au contraire contraster

### **NOTES DIETETIQUE**

Si le fromage est sans sel no problem pour les "sans sel"

Si le pain utilisé est du pain de maïs par exemple pas de problème non plus que pour les "sans gluten"

Pour les "sans gras" ? Fromage 0% en faisselle bien égoutté tout va ... bien et cuire au four sur une plaque en silicone

Pour les “sans sucre” plus difficile à la rigueur remplacer le toast par une tranche très fine de pomme de terre c’est déjà moins grave ou alors une feuille de chou petsoï repliée sur une tranche de bacon très fine + une fine tranche de gruyère ...

et puis vous avez la version courgettes en salade : de la très grosse courgette épluchée (je sais c’est dur mais indispensable) râpée gros avec du chou petsoï râpé fin + votre “vinaigrette” à vous .

et puis vous savez bien ....:

## ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KON A

### LE "BERET" A LA "ROMAINE" ET AUX COURGETTES

#### **Ingrédients:**

des oeufs

poivre.

échalote + ail

du “râpé” sec

de la GROSSE courgette râpée gros

poudre de Perlimpinpin

des feuilles vertes de laitue romaine

des fleurs de courgette éventuellement en déco

#### **Méthode**

Dans les courgettes râpées ajoutez les épices . Hacher au robot échalote l’ail et la salade verte (note 1), ajouter les oeufs . Mélangez .

Ajoutez le “râpé” .Mélanger le tout

Bien graisser un plat à manqué (note 2) verser votre mélange et enfournez à four moyen ... jusqu’à ce que la couleur vous semble plaisante .

Démouler à l’envers

#### **NOTES TECHNIQUES**

(note 1) Vous pouvez ajouter d’autres herbes vertes au goût sans problème

(note 2) L’avantage du moule en silicone est bien réel au démoulage !

#### **QUATRE SERVICES POSSIBLES :**

-1-/ Tel quel tout chaud et vous lui mettez un petit “pompon” comme un béret avec une queue un peu tordue d’une courgette .

Vous pouvez même le “masquer” de sauce tomate au piment d’Espelette et vous avez un béret basque superbe .. et délicieux ( et là mettez une queue de poivron vert dessus ... c’est presque un emblème du pays basque !

-2-/ vous le coupez en triangles que vous accompagnez de chaque côté d’une cuillère de sauce tomate d’un côté et de sauce verte aux herbes de l’autre . Excellent dans ce cas les “contrastes” entre le gâteau chaud et les sauces froides !

-3 -/ Bien froid, coupé en cubes dans une salade de tomates andines en tranches et des fines tranches de concombre (ou de très jeunes courgettes non pelées) arrosé d’une sauce légère au yaourt

-4-/ Délicieux pour un apéro dînatoire en le coupant en cubes ( que vous pouvez même réchauffer au four à ondes !!)

et si vous adjoignez un ou deux petits “dips” ( des petites sauces sympa de celles que vous avez déjà vu sur la vieille chouette ) ... vous devrez en prévoir deux car vos autres “namaniamas” riquent de ne pas avoir de succès !

#### **NOTES DIETETIQUE**

Si le fromage est sans sel no problem pour les “sans sel”

Pas de problème non plus que pour les “sans gluten”

Pour les “sans gras” ? Fromage râpé allégé et vous pouvez régaler tout le monde

Pour les “sans sucre” absolu compter qu’il y a quand même un peu de sucre dans les courgettes et la salade mais c’est raisonnable pour la majorité des cas

et puis vous savez bien ....:

## ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KON A

## **HACHE AUX AUBERGINES ET AUX COURGETTES**

Une délicieuse idée pour récupérer des dessertes de table (viandes de volaille ou de boucherie), ces restes trop petits ou pas très bien coupés qui ne peuvent revenir sur la table . retravaillés ils seront même peut-être meilleurs que l'original !

### **Ingrédients :**

restes de viandes

des aubergines

des courgettes

persillade "vieille chouette"

qq pommes de terre cuites

de la chapelure

des tomates fraîches ... ou

un de vos bocaux de tomates de l'été

poudre de Perlimpinpin

pétales d'ail

### **méthode**

Hachez une bonne partie de vos restes de viandes mais gardez en une partie que vous "effilocherez" simplement

Râpez avec la grosse râpe vos courgettes . Idem pour les aubergines . Mélangez le tout avec de la persillade et de la poudre de Perlimpinpin et des pétales d'ail .

Si vous trouvez le mélange trop liquide ajoutez lui les pommes de terre précuites qui étaient prêtes et que vous aurez écrasées assez grossièrement (note 1)

Faites une couche de votre mélange au fond du plat .

Mettre une couche de viandes également assaisonnée

Puis une couche de légumes jusqu'à épuisement de vos ingrédients en finissant par une couche de légumes .

Un petit voile de chapelure et laissez doucement "compoter" une bonne heure au moins au four plutôt doux .

Sur la fin de la cuisson (vous pourrez relever la température et si vous le souhaitez vous pourrez donner un petit "bronzage" sous le grill avant de servir pour donner bonne mine à votre plat

### **NOTES TECHNIQUES**

Assurez vous que les légumes sont bien moelleux .Vérifiez l'aubergine et la courgettes en en récupérant un peu sur le bord avec une pincette c'est le plus sûr ; Pas de souci en effet pour la viande déjà cuite !

### **NOTES DIETETIQUES**

Ca marche bien en revanche pour les "sans sel" , pour les "sans gluten" et même les "sans gras" pourvu que la viande choisie soit le plus maigre possible

(note 1) Attention si vous utilisez de la pomme de terre le plat n'est plus pour les "sans sucre" car il y aura beaucoup plus d'hydrate de carbone !

Mais c'est encore très bon quand même et puis vous savez bien :

**ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KON A**