



COURGETTES

MARGUERITE COURGETTES TOMATEE.

Ingrédients :

deux courgettes (note)

4 oeufs entiers

gousses d'ail blanc de Beaumont épluchées

crème fraîche épaisse ou (note 2)

poudre de Perlimpimpin

tomates "roma" (note 3)

Méthode:

Vous avez un mixeur ?? un moule à kouglof (en silicone vous n'avez même pas à le graisser) ??Trois minutes de préparation .Mettez le couvert ça sera prêt pour passer à table !

la sauce :

Passez vos tomates + de l'ail + un peu de poudre de Perlimpimpin au mixer poudre de Perlimpimpin
Vérifiez l'assaisonnement et mettre au frais

Rincez juste à l'eau (3 secondes) votre cuve de mixeur . Mettez y pêle-mêle :

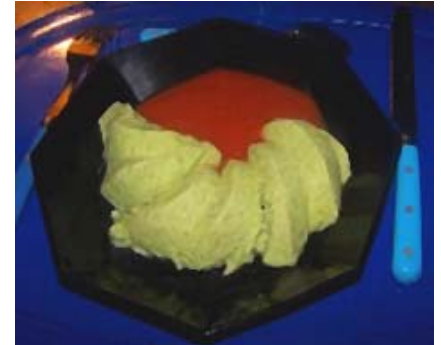
- les courgettes bien rincées, frottées et sans la queue ni le petit bout vert coupées en morceaux
- les oeufs entiers
- le crème ou le fromage (note 2)
- l'ail épluché



Vous mixez un peu longuement pour que ce soit homogène et léger . Remplissez votre moule maximum jusqu'au premier rebord . Et faites cuire au four

- soit un classique préchauffé ... mais c'est plus long et ça se présentera moins claire mais doré aux côtes mais parfait comme goût

- soit au four à ondes (s'il ne tourne pas pensez à le changer de position toutes des minutes) . Touchez il faut que ce soit ferme sous le doigt et ?? C'est fini !



Retournez votre marguerite sur un plat si possible noir remplissez le milieu de sauce froide et servez !

T.S.V.P -->

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Prenez des plutôt vieilles , plus dures (mais moins gorgées d'eau) desquelles vous enlevez juste des graines

(note 2) Vous pouvez utiliser soit de la crème fraîche épaisse, soit du fromage blanc (bien sûr même du 0%) ce qui vous permet de varier considérablement et les calories, et la teneur en lipides mais aussi bien sûr le goût moins moelleux . Inversement en utilisant un brebis frais mais bien égoutté ou un fromage de chèvre (les deux "sans sel" comme d'habitude) le goût sera plus marqué et très savoureux . Votre dîner du soir avec une petite salade romaine quelques feuilles de roquette ou de brèdes mafane , quelques très fines tranches de vos courgettes et une sauce yaourt, vinaigre de géranium ...

(note 3) je choisit les "roma" ou olivettes (vous savez les longues) car elles ne poussent jamais en serre .: Ca ne serait pas rentable car elles valent moins cher que les autres, poussent sans support , dans n'importe quel terrain sans entretien particulier donc sans frais de personnel ... y a pas de secret pour leur prix ! Mais comme elles poussent *en plein champs* .elles ont bien meilleur goût . e plus elles ont peu de pépins , beaucoup de chair et une peau qui passe très bien au mixer ... n'oubliez pas d'enlever l'attache qui elle peut être dure voir filandreuse . L'hiver ??? Si vous n'avez pas fait de "boâtes" achetez dans la commerce des petites conserve de tomates entières avec leur jus "sans sel" : c'est un signe de qualité car sinon, si le fruit n'était pas parfait (mûrissement inégal, origines diverses etc) ça permet d'égaliser" le goût . Donc (en prenant la précaution d'enlever l'attache des fruits qui est pas meilleure en boîte bien sûr) vous ajoutez épices et ail ... et ce n'est pas si mal !

(note 4) .

NOTES DIETETIQUES

Pour les "sans sel" pas de problème : on en a pas mis !

Pour les "sans gluten" c'est pareil tout à fait régime , juste utiliser de la poudre de Perlimpimpin "maison" pour être sûr qu'il n'y a pas de farine ajoutée

Pour les sans sucre deux des meilleurs légumes pour vous (à peine 2% à 4% de glucides!) et des traces dans les oeufs et le fromage ... alors profitez-en !

Pour les "sans gras" ?? Le problème est résolu avec du fromage 0% de matières grasses ou avec du yaourt 0% aussi mais dans ce cas ajoutez une cuillère de farine car la préparation serait trop liquide ... et tout va bien

D'accord ce n'est pas tout à fait pareil ... mais vous connaissez ma formule :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A