

RECETTES D'ETE – LA COURGETTE A L'HONNEUR



COURGETTES RAPEES (POUR 4 PERSONNES)

INGREDIENTS

- 600g de courgettes « jeunes »
- jus de 2 citrons
- Quelques feuilles de menthe fraîche
- 4 cuillères à soupe d'huile
- Sel, poivre

Ecraser la menthe fraîche au pilon dans le jus des 2 citrons et laisser infuser 1h. Passer le jus au tamis et le mélanger à l'huile.

Peler et épépiner la courgette puis la râpée manuellement (les mixeurs chauffent et rendront la chair moins ferme)

Ajouter la vinaigrette aux courgettes râpées, mélanger et ajuster l'assaisonnement avec du sel et poivre. Filmer et réserver 1h au réfrigérateur.

Note : Pour agrémenter et compléter la recette, des dès de Féta pourront être ajoutés en même temps que la vinaigrette.

VELOUTE DE COURGETTES AU BLEU D'Auvergne (POUR 4 PERSONNES)

INGREDIENTS

- 1L d'eau
- 2 bouillons cube de volaille
- 125g de bleu d'auvergne
- 1kg de courgettes
- Sel, poivre
- 40mL de crème fraîche

Cuire le tout sauf la crème pendant 30 min en cocotte minute.

Mixer le tout, ajuster l'assaisonnement.

Ajouter la crème au moment de servir.

Servir aussitôt

TAGLIATELLES DE COURGETTES (POUR 4 PERSONNES)

INGREDIENTS

- 250 d'eau
- 1 /2 cube de bouillon de légumes
- 600g de courgettes non pelées et lavées
- 1 càc de cumin en grains
- 2 càs d'huile d'olive
- 2 càs de crème fraîche
- ¼ d'oignon
- 2 pincées de sel
- Poivre
- ½ càc de paprika doux en poudre

Préparer le court bouillon, y insérer l'oignon et les morceaux de courgettes grossiers.

Couper les courgettes en tagliatelles à l'aide d'une mandoline.

(Les morceaux restant serviront à agrémenter le court bouillon)

Disposer les tagliatelles dans un panier vapeur, les saupoudrer de graines de cumin.

Quand le court bouillon est chaud, insérer le panier vapeur et faire cuire 25min.

A la fin de la cuisson, mixer le court bouillon, ajouter la crème fraîche, rectifier l'assaisonnement.

Servir les tagliatelles avec un peu de sauce et terminer l'assaisonnement par le paprika et le cumin.