

Roulés du sud aux courgettes

Ingrédients : pour 4 personnes

- 2 courgettes assez longues, 4 càs de pesto, 100g de jambon de parme ou fumé (chutes ou tranches fines)

Préparation :

Avec un couteau économe, éplucher 1 courgette puis prélever de longues lamelles d'au moins 15cm. Sur chaque lamelle, étaler un trait de pesto avec 1 pointe de càc. Ajouter un fin morceau de jambon, rouler le tout et piquer avec un cure-dent. Présenter piqué sur ½ courgette ou autre...

Galette de céréales aux courgettes

Ingrédients : pour 4 personnes

- 2 courgettes, 2 œufs, 5 càs de petits flocons d'avoine, 1 gousse d'ail

- 1 branche de thym, 1 càs d'huile d'olive, 30 g de pecorino râpé ou parmesan, sel

Préparation :

Laver les courgettes et les râper avec une grosse râpe. Dans un petit saladier, mettre les flocons d'avoine, les œufs battus, les courgettes, la gousse d'ail pressée, le fromage râpé, le sel et le thym émietté.

Réserver 5 à 10 mn de façon à ce que les flocons s'imprègnent avec le jus des courgettes.

Mettre une poêle à chauffer avec l'huile d'olive. Faire une grande galette à partager ou des galettes individuelles en tassant bien la préparation avec une spatule. Faire cuire 7 à 10 minutes sur chaque face.

Cake moelleux aux saveurs d'été

Ingrédients : pour 4 personnes

- Environ 500 g de légumes frais : 1 courgette, 3 petits oignons blancs avec la tige, ¾ feuilles de fenouil, ½ poivron, 2 petites tomates, persil

- 3 œufs, 90g de farine de riz, 65ml d'huile d'olive, 1 càs de graines de sésame, 50g de féta, fleur de sel, poivre, 1 càc de bicarbonate de soude + citron

Préparation :

Faire cuire les légumes (sauf les tomates) à la vapeur en petits cubes environ 10 mn. Dans un saladier, battre les œufs. Ajouter l'huile, le sel, le poivre, le sésame puis la farine et la poudre à lever. Ajouter les légumes cuits et les tomates coupées en petits dés. Mélanger l'ensemble.

Répartir dans de petits moules individuels ou dans un moule à cake, enfourner 30 minutes à 180°C.

Tagliatelles de courgettes

Ingrédients : pour 4 personnes

- 2 courgettes, 10cl d'huile d'olive, 1 gousse d'ail, sel et piment d'Espelette, basilic et menthe

Préparation :

Laver les courgettes, les couper en tagliatelles avec un épluche légumes plat.

Chauffer l'huile dans une poêle et y cuire les tagliatelles à feu vif rapidement, en ayant ajouté le sel et le piment au dès le début. Remuer avec 2 ustensiles (spatules bois par ex.), en faisant attention de ne pas casser les tagliatelles.

Arrêter la cuisson selon ses goûts : plus ou moins croquant.

Hors du feu, ajouter l'ail râpé et du basilic ciselé et/ou de la menthe ou autres herbes aromatiques.

En accompagnement de viandes, poissons ou tout simplement avec des tagliatelles classiques !

Muffins courgettes-ananas

Ingrédients: pour 12 muffins

• 250 g de farine, 1 càc de bicarbonate, quelques gouttes de citron

- 1 càc de cannelle, 1 pincée de noix muscade, 2 càc de cacao
- 200 g de courgette, 2 œufs, 50 g de sucre roux, 80 ml d'huile, 150 g d'ananas
- cacao en poudre et sucre glace pour décorer

Préparation :

Préchauffer le four à 180°C. Mélanger la farine, le bicarbonate, les gouttes de citron, la cannelle et le cacao

Laver et râper finement la courgette et couper l'ananas en petits dés. Battre les œufs, ajouter le sucre, l'huile et la noix muscade, incorporer le mélange à base de farine. Ajouter les morceaux de courgette et d'ananas, et mélanger le tout. Répartir la préparation obtenue dans des moules à muffins et cuire au four 25 min à mi-hauteur. Laisser tiédir et démouler. Saupoudrer de cacao et de sucre glace, et servir immédiatement.