

Courgette

Mode de conservation

La courgette ne supporte pas les températures trop froides. Idéalement, il faut les conserver à 10° dans un endroit à l'abri de la lumière. Sinon, vous pouvez les conserver au bac à légumes (4° à 8°) une semaine environ.

Mode et temps de cuisson

La courgette se cuit très rapidement.

A la vapeur : couper les courgettes en rondelles de 1 cm. Laisser cuire 3 à 4 minutes

A l'eau : couper les courgettes en rondelles de 1 cm. Dans une eau bouillante, prévoir 2 minutes

A la poêle : couper les courgettes en rondelles de 1 cm. Faire cuire 5 minutes à feu vif. Mélanger régulièrement.

Au four : couper les courgettes en 2 dans la largeur et enfourner 30 minutes à 200°

Crudité : oui

Association de saveur

Epices : sel – poivre – cumin

Matière grasse : huile d'olive

Herbes aromatiques : persil – ciboulette – coriandre – basilic – thym – romarin – menthe

Légumes et assimilés : carotte – poivron – oignon – ail – aubergine – tomates – pignon de pin...

Accompagne : viandes rouges – viandes blanches – poisson blanc – coquillage

Fromage : fromage frais de chèvre – mozzarella – fromage frais de brebis

Idées de recette

Ratatouille – tarte de courgette, de chèvre et de pignon de pin – soupe froide aux courgettes, citron, menthe, crème fraîche et huile d'olive – daurade aux tagliatelles de courgette et de carotte – salade de pâte aux courgettes, à la menthe et à la fêta – courgette farcie