

LA COURGETTE

Courge cueillie longtemps avant maturité, le nec plus ultra c'est au tout début de la saison, toute jeune et fondante que l'on peut cuire à peine, arrosée d'un filet d'huile d'olive...

Très riche en minéraux (potassium surtout, calcium et magnésium), ses fibres très digestes sont bien tolérées par les intestins délicats. Assez pauvre en vitamines (on ne peut pas tout avoir!), elle est simple à préparer et gagne à être utilisée crue ou légèrement marinée.

TARTE AUX COURGETTES (de Gilles Daveau)

pour 6 personnes, la liaison se fait avec le jus des légumes !

-Pâte à tarte sarrasin-froment : mélanger **64gr d'huile d'olive** à **80gr d'eau** et une pincée de sel : mélanger à la fourchette pour émulsionner.

Verser d'un coup **200gr de farine** (100gr sarrasin, 100gr froment) et mélanger en 10 coups de fourchettes maximum pour que la farine absorbe le liquide.

Faire préchauffer le four à 180°C et laisser reposer 10minutes minimum.

Pas la peine de malaxer, pétrir ou qui ou quoi ou qu'est-ce...gardez vos forces pour autre chose (la suite par exemple)

Etalez la pâte et garnissez un moule à tarte (le mieux : un moule en métal à fond amovible) : piquer le fond à la fourchette et cuire 10 minutes à blanc.

-Faire cuire **1 kg de courgette à la provençale**:démarrer 1 **oignon** et 2-3 gousses d'**ail** écrasées dans un peu d'**huile d'olive** à couvert pendant 5 minutes puis ajouter les courgettes en rondelles (avec du thym ou autres herbes de provence) de sorte qu'elles remplissent la casserole (le but est de faire une étuve).

Au bout de 15 minutes à feu doux, vos courgettes sont cuites : égouttez-les en gardant le jus de cuisson, et faites un roux blanc : 30gr d'**huile d'olive**, 1 belle cuillère à soupe de **purée d'amande** et 50 gr de **farine** : mélanger dans une casserole (comme pour une béchamel) et ajouter le jus des légumes complété avec un peu d'eau jusqu'à avoir la bonne consistance.

Vous pouvez ajouter un œuf si vous le souhaitez.

Enfournez à 180° pendant 20 minutes.

ROULES APERITIFS COURGETTE-CHEVRE

Avec deux courgettes et **une bûche** enrobée ou cendrée (ou pas) vous faites entre 40 et 50 bouchées.

Coupez des lamelles de courgette à la mandoline (bien fines pour pouvoir les rouler) : vous pouvez les utiliser crues (plus rapide et plus « diet ») ou les arroser d'huile d'olive, de sel, de poivre et d'herbes de provenances avant de les passer dans le four quelques minutes (au quel cas vous pouvez les faire plus épaisses).

Placez un morceau de bûche et faites un petit rouleau avec votre lamelle de courgette.

Un cure-dent et c'est prêt !

GATEAU CHOCOLAT-COURGETTES

Lavez, coupez et râpez 2 courgettes moyennes.

Faites fondre 100 gr de **chocolat noir** avec 25 grammes de **beurre** (la courgette permet de largement diminuer la dose habituelle, vous pouvez même le supprimer)

Mélanger **4 œufs**, 100 gr de **sucre roux** et 125 gr de **farine**.

Ajouter les courgettes râpées, mettre dans un moule adapté et cuire 30 minutes à 180°.