

La courgette

C'est un légume composé à près de 90% d'eau riche en vitamine C et B !

Il est l'allié des régimes minceur, d'où la nécessité de le consommer un maximum cru pour garder ses propriétés.

Lorsque la courgette est bio, n'hésitez pas à manger sa peau !

Pour la rendre ludique, il est possible de faire des "pâtes" de courgette en la passant à l'économe ou à la mandoline.

Gaspacho de courgettes amandes et thym

Ingrédients (pour 2-3 personnes)

- 2 courgettes
- 1 gousse d'ail
- 15 cl d'eau (plus ou moins selon la consistance souhaitée)
- 10 cl de lait d'amandes sans sucres
- 1 càs de vinaigre balsamique blanc
- quelques branches de thym frais
- huile d'olive
- sel, poivre

Préparation

1. Mixez l'ensemble des ingrédients jusqu'à obtenir une texture lisse et homogène.
Conseil : versez l'eau et le lait petit à petit jusqu'à obtenir la consistance désirée.
2. Rectifiez l'assaisonnement.
3. Servez frais avec un trait d'huile d'olive et quelques glaçons.

Recette issue de : la-gourmandise-selon-angie.com

Couscous

Ingrédients (8 pers.)

- 2 oignons
- 4 carottes
- 3 navets
- 4 courgettes
- Sauce tomate (800g env.)
- Huile d'olive vierge
- 1 kg de couscous (préparation rapide)

Option "avec viandes"

- 8 merguez
- 8 côtes d'agneau
- 4 cuisses de poulet

Epices

- 1 càs de cumin
- Paprika
- 1 càs de coriandre
- Sel

Préparation

1. Lavez, coupez les légumes en morceaux de 2 à 3 cm. Émincez les oignons.

2. Coupez le bœuf en morceaux de 5 à 6 cm.

Dans un fait-tout, faites chauffer 3 càs d'huile d'olive et faites-y revenir la viande et l'oignon en remuant de façon à ce que la viande soit saisie sur toutes ses faces. Ajoutez la coriandre, le cumin et le paprika. Enrobez la viande de ces épices et réservez les cuisses de poulet puis couvrir le reste de la viande avec la sauce tomate et un peu d'eau.

3. Ajoutez les navets et les carottes et laissez cuire 30 min env.



4. Ajoutez les courgettes et les cuisses de poulet pendant 20 min. env.

Faites griller les merguez dans un poêle à la dernière minute.

5. Pour la semoule, suivez les instructions de votre paquet (selon vos habitudes)