

Courgettes

Pour la petite histoire, il y a une distinction entre courge d'été et courge d'hiver ...

La courgette, courge d'été, est l'une des rares courges récoltées avant maturité ...

Bonne pour le transit... si vous êtes au régime, elle prépare la détoxification des intestins.

En salade ou à la vapeur, mariné avec le tamaris, faites-vous plaisir !

Ingédients

- 1 grosse courgette (environ 250-300 g)
- 60 gr de fêta, réduite en sel si possible
- 1 à 2 c.à.s. de jus de citron fraîchement pressé
- quelques feuilles de basilic
- 2 c.à.s. de graines de courge
- 1 c.à.s. de pignons de pin
- 2 c.à.s. d'huile d'olive
- sel et poivre

Salade de courgette fêta

Préparation

1. Faites chauffer à feu doux une petite poêle, sans matière grasse, y mettre les pignons de pin pour torréfier.
 2. Lavez la courgette, il n'est pas utile de retirer la peau, réaliser des spaghetti de courgettes puis réserver.
 3. Couper la fêta en cubes grossiers. Laver le basilic et le ciseler finement, sans l'écraser avec la lame du couteau.
 4. Dans un petit bol, verser l'huile d'olive et le jus de citron, ainsi qu'une pincée de sel. Émulsionnez bien le tout afin d'avoir une belle vinaigrette.
 5. Assemblez les spaghetti, le basilic et la fêta dans un grand saladier. Verser la vinaigrette dans la préparation et bien mélanger. Rajouter enfin les graines de courges et les pignons de pin, bien mélanger à nouveau.
- Réserver 30 minutes pour laisser le temps à la préparation de s'imbibber de toutes les saveurs. Servir frais.

Gâteau chocolat-courgette

Recette issue de : latteandcoconut.com

Ingédients

- 1 courgette moyenne (env. 300 g)
 - 1 cuillère à soupe de graines de lin mixées
 - 15 cl de lait végétal au choix (amande, cajou, soja, riz...)
 - 3 c.à.s de purée de cacahuète (ou d'un autre oléagineux si vous voulez un goût plus neutre)
 - 100 g de flocons d'avoine mixés (ou de farine d'avoine)
 - 1 c.à.s de vinaigre de cidre
 - 100 g de sucre complet
 - 1 c.à.s de bicarbonate
 - 50 g de chocolat en poudre non sucré
- Pour le glaçage**
- 100 g de chocolat noir
 - 1 c.à.s d'huile de coco désodorisée (ou huile d'olive)
 - Quelques pépites de chocolat ou fèves de cacao cru pour la déco

Préparation

1. Préchauffez le four T.6 (180°C).
2. Mixez les graines de lin et ajoutez 3 c.à.s d'eau. Laisser reposer 5 à 10 min pour créer un mucilage qui remplacera les œufs.
3. Râpez la courgette et enlevez l'excédent d'eau. (les laisser égoutter ou les essuyer)
4. Mixez les flocons d'avoine pour obtenir une poudre si vous n'avez pas de farine d'avoine. Dans le bol de votre mixeur, ajoutez la courgette râpée, le mucilage de graines de lin, le vinaigre de cidre et la purée de cacahuète. Mixez jusqu'à obtenir une pâte homogène.
5. Ajoutez les flocons d'avoine mixés, le sucre, le chocolat en poudre, le bicarbonate et le lait végétal et mixez de nouveau.
6. Versez ensuite la préparation dans un moule à gâteau et enfournez pendant 30 à 35 min. Sortez du four et laissez refroidir dans le moule pendant une dizaine de min.

Pendant ce temps, préparez le glaçage.



7. Dans une casserole à feu très doux (ou au bain marie) mettez 100 g de chocolat avec 1 c.à.s d'huile de coco désodorisée. Laissez fondre en remuant. Lorsque le chocolat est fondu, retirez du feu et laissez refroidir quelques minutes.
8. Démoulez le gâteau et déposez le sur une assiette. Versez le glaçage sur le dessus et, à l'aide du spatule l'étaler sur toute la surface du gâteau. Déposez quelques pépites de chocolat sur le dessus.

Recette issue de : www.veganfreestyle.com