

## ☺ UTILISATION

Crue, on la retrouve dans les salades et en crudités.

Cuite, on l'utilise dans les soupes et potages, comme légume d'accompagnement, dans les quiches, les omelettes, la ratatouille ou en pâtisserie.

## SAVIEZ-VOUS QUE ?

- ☀ Les courgettes sont à leur meilleur lorsqu'elles mesurent de 15 à 20 cm (6 à 8 pouces) de long.
- ☀ La cuisson des courgettes à l'eau n'est pas recommandée, car elles perdent le peu de saveur qu'elles ont. Elles sont délicieuses cuites avec de l'ail, des oignons et des tomates.
- ☀ Si les courgettes ont des taches, c'est qu'elles ont souffert du froid. On peut cependant les consommer en les enlevant.
- ☀ Il est préférable d'ajouter les courgettes en fin de cuisson dans les soupes ou plats mijotés parce qu'elles cuisent rapidement.
- ☀ Pour obtenir une purée de courgettes, en n'ayant ni mélangeur, ni robot culinaire, il suffit de piler l'aliment cuit dans une passoire avec une fourchette ou le dos d'une cuillère.



*Laissez aller votre imagination!*

Création des techniciennes en diététique en CLSC-Région 03, Avril 1998  
Mise à jour : Direction de santé publique, mars 2003  
Source : *L'encyclopédie visuelle des aliments*

## FEUILLET - DÉCOUVERTES



Ce fruit-légume fait partie des courges d'été et ressemble à un gros concombre. Elle est reconnue pour sa saveur peu prononcée.

### ☺ VALEUR NUTRITIVE

La courgette a une haute teneur en eau (93,7 %). C'est une bonne source de potassium, de vitamine C et de sels minéraux.

### ☺ PRÉPARATION

Laver la courgette seulement au moment de son utilisation, puis couper les extrémités. On peut la laisser entière, la râper ou la couper en deux, en dés ou en tranches (épluchée ou pas, selon le goût).

### ☺ CONSERVATION

Au réfrigérateur, elle se conserve 1 semaine, dans un sac de plastique perforé.

Au congélateur, elle se conserve de 3 à 4 mois. Pour ce faire, la couper en tranches de ½ pouce d'épaisseur et la blanchir \* 2 minutes. Par contre, la chair s'amollit à la décongélation.

\* Blanchir : ébouillanter les légumes et rincer à l'eau froide immédiatement.

# Recettes

## PETITES COURGETTES GRATINÉES (4 portions)

- 4 courgettes (ou zucchini)
- 1 tasse (250 ml) de sauce à spaghetti (ou sauce tomate)
- 1 tasse (250 ml) de fromage râpé (au choix)
- ½ tasse (125 ml) de chapelure
- Sel et poivre au goût



- ❶ Couper les courgettes en deux dans le sens de la longueur. Vider et hacher finement le contenu de la courgette et le mélanger à la sauce. Ajouter le fromage et la chapelure puis saler et poivrer. Remplir la cavité des courgettes de ce mélange.
- ❷ Déposer dans un plat huilé et couvrir d'un papier d'aluminium. Cuire au four à 375° F environ 20 minutes.
- ❸ 2 minutes avant la fin de la cuisson, enlever le papier d'aluminium et passer sous le grill. Servir immédiatement.

---

## COURGETTES PERSILLÉES (2 portions)

- 1 courgette (ou zucchini) tranchée mince
- 1 c. à table (15 ml) de margarine
- Sel, poivre et persil au goût

- ❶ Faire revenir les tranches de courgettes dans le beurre pendant 3 à 4 minutes. Ajouter le sel, le poivre et le persil.
- ❷ Servir comme légume d'accompagnement.



## MUFFINS AUX COURGETTES (12 muffins)

- 2 courgettes moyennes en purée
- 1 ½ tasse (375 ml) de farine
- 2 c. à thé (10 ml) de poudre à pâte
- ½ c. à thé (2 ml) de sel
- 2 pincées de gingembre et de muscade
- 1 œuf battu
- ⅓ de tasse (80 ml) de cassonade
- ½ tasse (125 ml) d'huile végétale
- ½ tasse (125 ml) de yogourt nature
- ½ tasse (125 ml) de noix hachées



- ❶ Peler et couper les courgettes en morceaux. Cuire dans un peu d'eau de 10 à 15 minutes. Réduire en purée à l'aide d'un mélangeur.
- ❷ Tamiser \* la farine, la poudre à pâte, le sel et les épices.
- ❸ Dans un autre bol, battre l'œuf, le yogourt, la cassonade, l'huile et la purée de courgettes. Incorporer ce mélange aux ingrédients secs et ajouter les noix. Mélanger. Mettre dans des moules à muffins huilés.
- ❹ Cuire au four à 375° F environ 35 à 40 minutes ou jusqu'à ce que le mélange ne colle pas lorsqu'on y insère un cure-dents au centre.



*Bon appétit !*

\* Tamiser : mélanger ensemble les ingrédients secs dans une passoire ou un tamis.