

Tarte aux Courgettes et à l'Ail Rose de Lautrec

Temps de Préparation : 15 minutes - Temps de Cuisson : 50 minutes - Difficulté : Facile

Pour 6/8 personnes :

- **1 pâte brisée ([la recette ici !](#))**
- **2 ou 3 belles courgettes**
- **5 gousses d'Ail Rose de Lautrec**
- **1 œuf**
- **1 bel oignon**
- **1 cuillère à soupe de crème fraîche**
- **des pignons de pin**
- **des fleurs comestibles**
- **sel, poivre**

1. Laver puis couper les courgettes en petits dés.
Trier et dégermer les gousses d'ail.
2. Éplucher, laver puis émincer finement l'oignon.
3. Dans une poêle bien chaude, faire suer les oignons pendant quelques minutes avec un filet d'huile d'olive.
4. Ajouter ensuite les courgettes et les gousses d'ail puis faire revenir le tout pendant 5 minutes.
5. Mettre le contenu de la poêle dans un blender, ajouter l'œuf, la crème fraîche, le sel et le poivre puis mixer le tout jusqu'à obtenir une préparation bien lisse.
6. Préchauffer le four à 200° en chaleur tournante.
7. Disposer la pâte dans un moule à tarte puis piquer le fond à l'aide d'une fourchette.
8. Verser la préparation sur la pâte puis l'étaler uniformément et enfourner le tout pour 30/35 minutes de cuisson jusqu'à obtenir une belle coloration en surface.
9. Sortir du four, dresser dans les assiettes, décorer de fleurs et de pignons de pin préalablement torréfiés : c'est prêt ! ☐

☐ Voici une belle recette avec un produit typique de ma région : l'Ail Rose de Lautrec ! ☐
Il est bien évidemment possible d'y ajouter des lardons ou encore du jambon taillé en dés ou en fines lamelles. ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



Rondelles de Courgette façon Mini Pizza

Temps de Préparation : 15 minutes - Temps de Cuisson : 15 minutes - Difficulté : Facile

Pour une vingtaine de mini pizza :

- **1 belle courgette**
- **de la sauce tomate**
- **des champignons de Paris**
- **de la mozzarella râpée (ou emmental)**
- **des tomates cerise**
- **du jambon cru ([ici un jambon d'exception de la Maison Milhau](#))**
- **quelques olives noires**
- **quelques feuilles de basilic frais**
- **de l'huile d'olive ([ici une huile d'olive bio Soléou](#))**
- **de l'origan**
- **du poivre**

1. Laver puis tailler la courgette en rondelles de 0,5 cm d'épaisseur puis les mettre dans un saladier.
2. Arroser généreusement le tout d'huile d'olive et saler. Mélanger pour bien enrober chaque rondelle. Réserver pendant 30 minutes.
3. Pendant ce temps : émincer les champignons, tailler le jambon en fines lamelles, couper les olives et les tomates cerise en rondelles puis hacher le basilic. Réserver.
4. Préchauffer le four à 200° en chaleur tournante.
5. Sur une plaque recouverte de papier cuisson, disposer les rondelles de courgettes.
6. Tartiner celles-ci d'une cuillère à café de sauce tomate.
7. Mettre ensuite une bonne pincée de mozzarella râpée ainsi que d'origan.
8. Déposer enfin les ingrédients choisis : jambon, champignons, tomates cerise... puis terminer par les tranches d'olives et un peu de poivre.
9. Enfourner le tout pour 15 minutes de cuisson.
10. A la sortie du four, saupoudrer les mini-pizza de basilic haché et c'est prêt ! ☐

☐ Vous pouvez bien entendu varier les ingrédients suivant ce que vous disposez dans le frigo ! ☐
A l'apéritif ou encore en entrée, ces délicieuses mini-pizza auront beaucoup de succès auprès de vos convives ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



Risotto aux Carottes, Courgettes et Crottins de Chèvre

Temps de Préparation : 15 minutes - Temps de Cuisson : 45 minutes - Difficulté : Facile

Pour 4/6 personnes :

- **300 g de riz spécial risotto** ([ici un riz rond spécial risotto d'exception de Camargue IGP « Riz Canavere »](#))
- **25 cl de vin blanc sec**
- **3 courgettes**
- **3 carottes**
- **4 crottins de chèvre**
- **1,5 L de bouillon (de légumes ou de volaille)**
- **1 oignon**

1. Éplucher, laver puis tailler en brunoise (tout petits dés) les légumes. Émincer l'oignon finement.
2. Dans une cocotte ou wok, faire revenir dans de l'huile d'olive quelques minutes l'oignon puis y ajouter l'ensemble des légumes.
3. Faire revenir le tout pendant une dizaine de minutes.
4. Ajouter le riz en prenant soin de bien l'enrober jusqu'à ce qu'il devienne transparent.
5. Verser le vin blanc dans sa totalité et remuer jusqu'à ce qu'il soit absorbé par le riz.
6. Mettre ensuite deux louches de bouillon, bien chaud, puis remuer de temps en temps afin qu'il soit bien absorbé par le riz.
7. Une fois les deux louches de bouillon absorbées, renouveler l'opération précédente pour le reste du bouillon.
8. A la fin de la cuisson du risotto (au bout de 20/25 minutes environ), incorporer les crottins de chèvre émiettés.
9. Une fois les crottins fondus, servir immédiatement dans les assiettes et terminer avec un tour de moulin à poivre : c'est prêt ! ☐

☐ Il est bien évidemment possible de varier les légumes : poivron, panais, butternut... libre à vous de choisir ! ☐

Ce qui est sûr c'est que ce risotto mélange douceur et saveur ! Les crottins de chèvre apportent de l'onctuosité au risotto !

Une bien belle découverte pour ma part à tester d'urgence ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



Pâtes à la Crème de Courgette

Temps de Préparation : 15 minutes - Temps de Cuisson : 30 minutes - Difficulté : Facile

Pour 6 personnes :

- **500 g de pâtes (ici des linguine)**
- **8 yaourts naturels**
- **8 feuilles de menthe**
- **3 courgettes + 1 jeune courgette (différentes couleurs si on veut)**
- **2 gousses d'ail**
- **2 cuillères à soupe d'huile d'olive ([ici une huile d'olive bio Soléou](#))**
- **sel, poivre**

1. La veille de la réalisation de la recette : mettre les 8 yaourts dans un linge en coton (torchon), le fermer puis le suspendre au dessus d'un saladier sans qu'il ne touche le fond.
Réserver au frais pendant toute une nuit, l'ensemble du "petit lait" va sortir.
On gardera la "cream cheese" du torchon pour la suite de la recette.
2. Laver et couper en morceaux les 3 courgettes puis les faire cuire à la vapeur pendant 20 minutes.
3. Pendant ce temps, faire cuire les pâtes suivant les indications du paquet, les égoutter puis les réserver dans un saladier.
4. Une fois les courgettes cuites, les mettre dans un blender avec la "cream cheese", préparée à l'étape 1, les deux gousses d'ail et la menthe puis mixer le tout jusqu'à obtenir une crème bien lisse.
5. En parallèle, laver la jeune courgette puis la tailler en brunoise (tout petits dés) et les ajouter aux pâtes.
6. Verser enfin la crème de courgette aux pâtes avec l'huile d'olive.
7. Mélanger le tout afin d'obtenir une préparation bien homogène, assaisonner généreusement en poivre et en sel : c'est prêt ! ☐

☐ Au service, il est possible d'agrémenter les assiettes de pignons de pin grillés ou encore de parmesan fraîchement râpé ! ☐

Une idée recette qui permet de mettre en valeur les délicieuses courgettes du jardin ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



Pizza Jardinière

Temps de Préparation : 15 minutes - Temps de Cuisson : 15 minutes - Difficulté : Facile

Pour 6/8 personnes :

- 1 pâte à pizza épaisse ([la recette ici !](#))
- 250 g de tomates cerises
- 150 g de ricotta
- 150 g de mozzarella râpée
- 50 g de parmesan râpé
- 1 courgette
- 1 oignon rouge
- quelques olives
- quelques feuilles de basilic
- de l'origan
- sel, poivre

1. Préchauffer le four à 240° en position "pizza".
2. Dans un saladier, mélanger la ricotta, le parmesan et la mozzarella râpés puis assaisonner généreusement en sel et en poivre.
3. Laver et couper en fines rondelles la courgette puis émincer l'oignon.
4. Couper les tomates cerises en deux puis réserver.
5. Étaler la pâte à pizza sur un plan de travail bien fariné puis la disposer sur une plaque de cuisson.
6. Répartir ensuite sur la pâte de manière uniforme le mélange à base de ricotta en gardant 1 cm de libre tout autour.
7. Disposer les oignons émincés, les rondelles de courgettes, les moitiés de tomates et puis enfin les olives.
8. Saupoudrer généreusement le tout d'origan ainsi que de poivre.
9. Enfournier pour 10 à 15 minutes de cuisson jusqu'à obtenir une pizza bien dorée.
10. Sortir du four puis parsemer de basilic frais haché : c'est prêt ! ☐

☐ Cette pizza aux couleurs des légumes de l'été est aussi belle que bonne ! ☐

Il est également possible d'ajouter des poivrons ou encore des aubergines suivant vos goûts ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



Le billot en bois Continenta sur lequel la pizza est posée  [disponible ici !](#)

10% de réduction sur TOUT le site avec le code : DELICIMO

Gratin de Courgette, Comté et Jambon de Pays

Pour 6 personnes :

- **5 courgettes**
- **une vingtaine de tranches de jambon de pays**
- **400 g de comté**
- **1 gousse d'ail**
- **de l'huile d'olive**
- **sel et poivre**

1. Préchauffer le four à 180° en chaleur tournante.
2. Laver les courgettes puis les tailler en lamelles dans le sens de la longueur.
3. Couper tout le comté en tranches de 5 millimètres d'épaisseur.
4. Dans un plat à gratin généreusement beurré, frotter le fond avec la gousse d'ail.
5. Ajuster la taille des tranches de courgettes, comté et jambon à la largeur du plat.
6. Commencer en plaçant à la verticale une lamelle de courgette, une tranche de jambon puis du comté.
7. Répéter l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients et terminer en salant et en poivrant puis par un filet d'huile d'olive sur l'ensemble du plat.
8. Enfourner pour 40 minutes de cuisson jusqu'à ce que l'ensemble soit bien cuit et gratiné : c'est prêt ! ☐

☐ Je trouve que cette recette reflète bien la transition entre les recettes de l'été à base de courgettes et celles de l'automne à savoir les bons gratins qu'on aime tant ! ☐

On peut bien évidemment remplacer le comté par de l'emmental ou même de la mozzarella ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation ! ☐

Tarte à la Ricotta, aux Courgettes et aux Lardons

Pour 6/8 personnes :

- **1 pâte brisée ([la recette par ici !](#))**
- **2 ou 3 courgettes (suivant la taille)**
- **250 g de ricotta**

- **200 g de lardons**
- **60 g de parmesan râpé**
- **2-3 branches de basilic frais**
- **2 œufs**
- **sel, poivre**

1. Laver les courgettes puis couper les extrémités. Les tailler ensuite en morceaux.
2. Dans une poêle bien chaude faire revenir les courgettes une dizaine de minutes avec un peu d'huile d'olive.
Une fois cuites, égoutter celles-ci sur un papier absorbant.
3. Faire revenir ensuite les lardons pendant 5-6 minutes. Réserver.
4. Préchauffer le four à 180° en chaleur tournante.
5. Dans un saladier, battre les œufs puis ajouter la ricotta et le parmesan. Assaisonner en sel et en poivre.
6. Ajouter à la préparation les courgettes, les lardons puis le basilic ciselé. Réserver.
7. Dans un moule à tarte, disposer la pâte brisée puis piquer le fond généreusement à l'aide d'une fourchette.
8. Verser ensuite le mélange courgettes/ricotta/lardons en prenant soin de le répartir uniformément.
9. Enfourner le tout pour 45 minutes de cuisson : c'est prêt ! ☐

☐ En entrée froide ou en plat principal tiède accompagné d'une salade verte de saison, libre à vous de choisir comment vous voulez déguster cette tarte. ☐

Quoiqu'il en soit, c'est un délice ! L'ensemble des ingrédients apporte des saveurs en bouche plaisantes et uniques ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



Linguines aux Courgettes et Crevettes

Pour 6 personnes :

- **1 paquet de pâtes linguines (500 g)**
- **3 belles courgettes**
- **400 g de crevettes cuites décortiquées**
- **20 cl de crème fraîche liquide**
- **sel, poivre**

1. Laver les courgettes puis les tailler en fines rondelles à l'aide d'une mandoline.

2. Ensuite les faire revenir à la poêle, dans un peu d'huile d'olive, pendant une vingtaine de minutes.
3. Pendant ce temps, faire cuire les pâtes selon les indications du paquet (environ une dizaine de minutes dans de l'eau bouillante) puis les égoutter.
4. Ajouter ensuite les crevettes avec les courgettes revenues puis poursuivre la cuisson pendant une dizaine minutes en prenant soin de bien assaisonner en sel et en poivre.
5. Verser enfin la crème fraîche puis laisser réduire quelques minutes jusqu'à ce que le mélange épaississe légèrement.
6. Mélanger les linguines avec la préparation courgettes/crevettes jusqu'à ce que l'ensemble soit bien homogène : c'est prêt ! ☐

☐ A la dégustation, il est possible de saupoudrer les pâtes de parmesan ou de gruyère râpé. Mais rien d'obligatoire ! ☐

Ici j'utilise des linguines et bien évidemment que l'on peut varier les pâtes avec des : penne, spaghetti, farfalle... à vous de choisir ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



Bruschetta à l'Italienne

Pour 4 personnes :

- **4 tranches de pain de campagne**
- **4 tranches de jambon cru**
- **4 cuillères à soupe de sauce tomate**
- **1 courgette**
- **1 grosse tomate**
- **1 boule de mozzarella di bufala**
- **1 gousse d'ail**
- **1 bouquet de basilic**
- **de l'huile d'olive**
- **du poivre au moulin**

1. Préchauffer le four à 180° en chaleur tournante.
2. Laver la courgette puis la tailler en fines tranches à l'aide d'une mandoline. Les disposer ensuite sur une plaque recouverte de papier cuisson puis enfourner pour 10 minutes.
3. Pendant ce temps, faire griller les tranches de pain puis les frotter avec l'ail et les assaisonner d'un filet d'huile d'olive.
4. Tailler en tranches la tomate ainsi que la mozzarella.

5. Mettre les tranches de pain grillé sur une plaque de cuisson puis les tartiner d'une cuillère à soupe de sauce tomate.
6. Disposer ensuite les tranches de tomate puis de courgettes et enfin de mozzarella.
Assaisonner d'un coup de mouline à poivre.
7. Déposer ensuite une tranche de jambon cru puis enfourner le tout pour 5 minutes de cuisson de façon à ce que la mozzarella soit bien fondue.
8. Sortir du four puis placer quelques feuilles de basilic frais sur le jambon : c'est prêt ! ☐

☐ On peut déguster ces délicieuses bruschettas soit tièdes à l'apéritif ou bien accompagnées d'une bonne salade verte de saison ! ☐

Il est possible de remplacer la sauce tomate par du pesto par exemple ou encore la courgette par des aubergines ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



Velouté de Courgettes

Pour 6/8 personnes :

- **5 courgettes**
- **1 oignon**
- **1 pomme de terre (assez grosse)**
- **1 cube de bouillon de volaille**
- **3 cuillères à soupe de crème fraîche épaisse**
- **1 cuillère à café de graisse de canard (facultatif)**
- **sel, poivre**

1. Couper les extrémités des courgettes puis les laver et les couper en gros morceaux.
2. Éplucher, laver puis couper en gros morceaux la pomme de terre et l'oignon.
3. Ajouter tous les légumes dans une cocotte minute.
4. Mouiller le tout avec 4/5 litres d'eau selon la contenance de votre cocotte.
5. Mettre ensuite le cube de bouillon avec la graisse de canard (facultatif).
6. Fermer la cocotte puis la mettre sur le feu pour 45 minutes de cuisson à partir du moment où elle commence à siffler.
7. Une fois les 45 minutes passées, découvrir la cocotte puis ajouter la crème fraîche et poursuivre la cuisson pendant 15 minutes.

8. Pour terminer, mixer le tout jusqu'à obtenir un velouté bien crémeux, assaisonner généreusement : c'est prêt ! ☐

☐ Ce délicieux velouté préservera le goût de la courgette et se dégustera chaud ou froid. ☐
De plus, à l'approche de l'hiver et du mauvais temps, il permettra de vous réconforter mais également d'utiliser les dernières courgettes de la saison ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



Croustillants de Courgettes, Œuf et Chèvre

Pour 4 personnes :

- **4 feuilles de brick**
- **2 belles courgettes**
- **4 œufs**
- **8 tranches de buche de chèvre**
- **1 petit bouquet de persil**
- **huile d'olive**
- **sel, poivre**

1. Préchauffer le four à 180° en chaleur tournante.
2. Laver les courgettes, couper les extrémités puis les trancher en fines rondelles.
3. Faire revenir les rondelles pendant une dizaine de minutes dans une poêle bien chaude et avec un filet d'huile d'olive. Réserver.
4. Dérouler une feuille de brick puis y casser un œuf au centre sans briser le jaune.
5. Ajouter ensuite deux cuillères à soupe de rondelles de courgettes puis y déposer deux tranches de buche de chèvre. Saler et poivre généreusement.
6. Ciseler un brin de persil puis fermer la feuille de brick pour former un carré.
7. Badigeonner le tout avec de l'huile d'olive puis disposer le carré sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
8. Renouveler les opérations pour les 3 autres feuilles de brick.
9. Enfourner le tout pour 8/10 minutes de cuisson : c'est prêt ! ☐

☐ A la sortie de four, il est important de laisser refroidir ces croustillants. Ils se dégusteront avec une bonne salade de saison ou encore trempés dans du ketchup ou de la mayonnaise ! On peut également y rajouter un filet de miel pour plus de gourmandise ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



Tarte aux Courgettes, Carottes et Ricotta

Pour 6/8 personnes :

- **1 pâte brisée ([recette ici !](#))**
- **3 carottes**
- **3 courgettes**
- **250 g de ricotta**
- **1 cuillère à café de pesto (ou basilic)**
- **1 œuf**
- **de l'huile d'olive**
- **du poivre et du sel**

1. Préchauffer le four à 180° en chaleur tournante.
2. Étaler la pâte brisée dans un moule à tarte, piquer le fond généreusement à l'aide d'une fourchette puis l'enfourner pour 10 minutes de cuisson.
La sortir du four puis la réserver.
3. Laver et éplucher les carottes et les courgettes puis les tailler en fines lamelles dans le sens de la longueur ; soit à l'aide d'une mandoline soit avec l'épluche légumes qui fera très bien l'affaire.
4. Faire cuire les bandes à la vapeur, ou dans de l'eau bouillante salée, pendant une dizaine de minutes pour les courgettes et pour une quinzaine de minutes pour les carottes.
A la sortie il faut que les bandes soient assouplies de manière à bien les travailler. Une cuisson trop longue les ferait devenir cassantes.
5. Mettre la ricotta dans un saladier puis ajouter l'œuf et le pesto. Mélanger puis assaisonner en sel et en poivre.
6. Étaler cette préparation sur le fond de tarte de manière équitable.
7. Rouler les bandes de légumes une à une autour d'un doigt puis les ranger sur tout le pourtour de la tarte en alternant les légumes à chaque rangée.
8. Continuer ainsi jusqu'à arriver jusqu'au centre de la tarte.
9. Badigeonner le tout d'huile d'olive à l'aide d'un pinceau puis assaisonner généreusement en sel et en poivre.
10. Enfourner pour 30 minutes de cuisson : c'est prêt ! ☐

☐ Cette délicieuse tarte se dégustera chaude tout comme froide. ☐

On peut remplacer la ricotta par du fromage type Saint Môret ou Philadelphia. ☐

Gratin de Courgettes à la Mozzarella et au Basilic

Pour 6/8 personnes :

- **3 ou 4 courgettes**
- **2 boules de mozzarella**
- **300 g de dés de jambon**
- **10 cl de crème fraîche liquide**
- **2 cuillères à soupe de lait demi-écrémé**
- **2 cuillères à soupe de basilic haché**
- **1 œuf**
- **1 gousse d'ail**
- **sel, poivre**

1. Laver et éplucher les courgettes. Les couper en deux dans le sens de la longueur, les tailler ensuite en tranche à l'aide d'une mandoline (0,5 cm d'épaisseur).
2. Faire cuire les tranches de courgettes à la vapeur pendant 15 minutes.
3. Pendant ce temps, couper la gousse d'ail en petits morceaux.
4. Dans un bol, mélanger la crème fraîche avec le lait, l'œuf, le basilic et l'ail. Assaisonner en sel et poivre puis réserver.
5. Égoutter les boules de mozzarella puis les couper en petits morceaux puis réserver.
6. Dans un plat à gratin, disposer les courgettes puis disperser les dés de jambon.
7. Verser ensuite la préparation crème/lait/œuf/basilic/ail puis terminer en repartissant la mozzarella uniformément.
8. Enfournier pour 35 minutes de cuisson dans un four préalablement chauffée à 200° : c'est prêt ! ☐

☐ Ce délicieux gratin se dégustera bien chaud à la sortie du four. ☐
On peut l'accompagner d'une bonne grillade ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



Pâtes Penne aux Courgettes

Pour 6/8 personnes :

- **500 g de pâtes "Penne" ([ici des pâtes Tarnaises "Ba Pla" : Pennhelous](#))**
- **6 courgettes**
- **1 sachet de mélange d'épices pour pâtes (ail + basilic + origan + paprika + persil + tomate)**

1. Dans une casserole d'eau bouillante, mettre à cuire les pâtes pendant une dizaine de minutes.
Les égoutter puis réserver.
2. Laver puis découper finement à la mandoline les courgettes (voir à la fin de la recette, je vous indique celle que j'utilise).
3. Dans une poêle bien chaude, verser un filet d'huile d'olive puis ajouter les courgettes.
Les faire revenir pendant une vingtaine de minutes.
4. Saupoudrez ensuite avec le mélange d'épices puis laisser cuire 2/3 minutes de plus en prenant soin de bien remuer.
5. Verser les pâtes dans la casserole ayant servie à la cuisson, ajouter ensuite les courgettes puis mettre à nouveau sur le feu pendant 2/3 minutes en mélangeant constamment.
6. Dresser dans chaque assiette puis saupoudrer de gruyère ou de parmesan : c'est prêt ! ☐

☐ Pour obtenir un plat plus complet, il est également possible d'y ajouter des aiguillettes de poulet grillées ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



[Nouilles Chinoises Sautées aux Légumes](#)

Pour 4 personnes :

- **250 g de nouilles Chinoises aux oeufs**
- **1 cube de bouillon de volaille**
- **1 grosse courgette**
- **1 blanc de poireau**
- **1 grosse carotte**
- **1 gros oignon**
- **4 champignons de Paris**
- **1/2 brocolis**
- **des poids gourmands**
- **de l'huile d'olive (ou graisse de canard)**
- **sel, poivre**

1. Dans une casserole d'eau bouillante, ajouter le cube de bouillon de volaille puis faire cuire les nouilles pendant 5/6 minutes. Égoutter et réserver.

2. Éplucher et laver les différents légumes : courgette, carotte, oignon...
3. Tailler à la mandoline (voir à la fin de la recette, je vous indique celle que j'utilise) les différents ingrédients : courgette, carotte, oignon, poireau, champignons, brocolis et pois gourmands.
4. Dans un wok ou une poêle, verser l'huile d'olive puis faire revenir à feu doux l'ensemble des éléments précédents pendant une vingtaine de minutes.
5. Ajouter ensuite les nouilles puis mélanger pour obtenir une préparation bien homogène.
6. Laisser le tout cuire à feu doux pendant 15 minutes en prenant soin de bien remuer.
7. Assaisonner à votre convenance : c'est prêt ! ☐

☐ Ces nouilles sautées se dégusteront en plat unique ou en accompagnement d'une viande. On peut également rajouter des filets de poulet taillés finement ou encore des crevettes ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



Galettes de Courgettes Râpées

Pour 4 personnes :

- **1 grosse courgette (ou 3 petites)**
- **4 œufs**
- **6 cuillères à soupe de farine**
- **2 gousses d'ail**
- **1 gros bouquet de ciboulette**
- **70 g de gruyère râpé**
- **sel et poivre**

1. Laver puis râper les courgettes. Les mettre dans une passoire en les salant généreusement. Les laisser égoutter pendant une heure minimum.
2. Une fois que les courgettes ont bien rendu leur eau, les rincer abondamment à l'eau. Les égoutter puis les essorer en les mettant dans un torchon et en serrant très fort. Réserver le tout dans un saladier.
3. Trier et hacher finement l'ail puis l'ajouter aux courgettes avec les œufs. Bien mélanger.
4. Ajouter à la préparation la ciboulette finement ciselée puis la farine. Mélanger à nouveau.
5. Saler et poivrer généreusement puis terminer en ajoutant le gruyère râpé.
6. Dans une poêle bien chaude, ajouter de l'huile d'olive ou de l'huile normale de cuisson.
7. Déposer à l'aide d'une cuillère à soupe des petits tas de préparation puis laisser cuire et dorer 3 à 4

minutes de chaque côté : c'est prêt ! ☐

☐ Ces petites galettes se dégusteront avec de la fleur de sel ou encore avec de la moutarde. On peut également les manger en accompagnement d'une viande ou d'une grillade ou encore agrémentées de fromage frais ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



Mini Terrines de Courgettes et Jambon au Micro-Ondes

Pour 4/6 personnes :

- **2 grosses courgettes**
- **4 tranches de jambon blanc**
- **3 oeufs**
- **20 cl de crème fraîche liquide**
- **60 g de gruyère râpé (ou crottin de chèvre ou parmesan)**
- **1 cuillère à soupe de Maïzena**
- **herbes de Provence**
- **sel, poivre**

1. Laver puis couper les courgettes en petits dés.
2. Les mettre dans un plat qui se ferme et qui passe au micro-ondes puis ajouter des herbes de Provence.
3. Couvrir et mettre à cuire au micro-ondes à puissance maximale pendant 12 à 15 minutes.
4. En parallèle, battre les œufs puis ajouter la crème fraîche et assaisonner généreusement en sel et en poivre, terminer par la cuillère à soupe de Maïzena en mélangeant jusqu'à obtenir une préparation bien lisse.
5. Incorporer le gruyère râpé ainsi que le jambon coupé en petits morceaux.
6. Dans de petits ramequins individuels, passants au micro-ondes, mettre au fond une couche de courgettes puis la préparation précédente jusqu'à hauteur.
7. Renouveler l'opération jusqu'à obtenir le nombre de ramequins désirés.
8. Faire cuire le tout au micro-ondes pendant 5 minutes à puissance maximale : c'est prêt ! ☐

☐ Avant dégustation, il faut penser à laisser reposer les terrines 1 minutes après la cuisson. Il est également possible de les déguster tièdes ou même froides ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



Pâtes Penne, Courgettes et Poulet au Curry

Pour 4/6 personnes :

- **500 g de pâtes penne ([ici des pâtes Tarnaises "Ba Pla" : Penhelous](#))**
- **2 ou 3 grosses courgettes**
- **4 beaux filets de poulet**
- **2 cuillères à soupe de curry (en poudre)**
- **2 cuillères à soupe d'huile d'olive**
- **sel, poivre**

1. Dans une casserole d'eau bouillante, faire cuire les pâtes pendant 7 à 10 minutes suivant vos préférences. Égoutter puis réserver.
2. Laver, éplucher puis couper les courgettes en morceaux d'1 cm sur 1 cm. Réserver.
3. Tailler les filets de poulet en aiguillettes puis en morceaux réguliers.
4. Dans une poêle bien chaude, ajouter l'huile d'olive puis les courgettes.
5. Lorsque celles-ci commencent à être colorées, au bout d'une dizaine de minutes environ, ajouter ensuite le poulet.
6. Saupoudrer le tout avec le curry puis laisser cuire pendant une vingtaine de minutes tout en remuant de temps en temps.
7. Verser ensuite les pâtes, assaisonner en sel et poivre, puis remuer de manière à obtenir une préparation bien homogène : c'est prêt ! ☐

☐ Une fois les assiettes bien pleines, il est possible de saupoudrer le tout de gruyère ou de parmesan râpés pour plus de gourmandise ! ☐

Ce qui est sûr, c'est que ces pâtes se feront dévorer en un éclair ! ☐

Merci à Crok'Papilles pour les Penhelous ! Crok'Papilles propose des paniers de produits locaux et d'exception !

[Plus d'informations ici !](#)



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



Cake aux Courgettes et aux Herbes du Jardin

Pour 6/8 personnes :

- **1 grosse courgette**
- **1 petit bouquet de persil**
- **1 petit bouquet de ciboulette**
- **1 crottin de chèvre (un peu vieux)**
- **200 g de farine**
- **3 œufs**
- **10 cl d'huile d'olive**
- **10 cl de lait**
- **1 oignon doux (type Léznigan)**
- **1 sachet de levure chimique**

1. Laver et éplucher les courgettes puis les couper en cubes.
2. Dans une poêle, faire revenir les courgettes avec un filet d'huile d'olive jusqu'à ce qu'elles aient rendu leur eau. Puis réserver.
3. Préchauffer le four à 200° en chaleur tournante.
4. Dans un saladier, battre les œufs puis ajouter l'huile d'olive et le lait.
5. Incorporer petit à petit la farine et la levure jusqu'à obtenir une préparation bien lisse.
6. Ajouter ensuite les courgettes, les oignons émincés, les herbes (persil et ciboulette) hachées puis enfin le crottin râpé.
7. Mélanger soigneusement puis assaisonner généreusement en sel et en poivre.
8. Verser la préparation dans un moule à cake beurré.
9. Enfourner pour 1h de cuisson : c'est prêt ! ☐

☐ Ce cake se dégustera tiède accompagné d'une salade de saison. ☐

Pour un peu plus d'originalité, il est possible de rajouter une poignée de noisettes à la préparation. ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



Tagliatelles de Courgettes au Mirepoix de Poulpe

Pour 2 personnes :

- 4 courgettes
- 300 g de sauce mirepoix de poulpe ([ici une sauce mirepoix de poulpe artisanale Azais Polito](#))
- sel, poivre

1. Mettre à bouillir de l'eau dans une grosse casserole avec une poignée de gros sel.
2. Dans une autre casserole, faire chauffer à feu doux le mirepoix de poulpe en ajoutant un verre d'eau puis laisser réduire.
3. Laver les courgettes puis à l'aide d'un économe, éplucher toute la courgette jusqu'au centre pour obtenir de fines tranches qui seront semblables à des tagliatelles.
4. Plonger les tagliatelles dans l'eau bouillante pendant 5 minutes.
A la sortie, elles seront légèrement fondantes mais pas cassantes.
5. Dresser dans une assiette les tagliatelles, assaisonner légèrement puis y déposer le mirepoix de poulpe : c'est prêt ! ☐

☐ Le mirepoix de poulpe se marie avec une multitude d'accompagnements. On peut varier la recette en remplaçant la courgette par des pâtes, du riz, de la semoule, du quinoa ou encore de la purée ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !

