

LA COURGETTE

Historique

Les courges sont de la famille des cucurbitacées. Elles sont originaires d'Amérique Centrale. Les Indiens les appelaient les Askutasquash. Les Européens les rapportèrent du Nouveau Monde pour les cultiver comme légume, jusqu'à complète maturité. Elles sont alors gorgées de pépins et leur peau est dure.

Ce n'est qu'à partir du XVIIIe siècle que les Italiens eurent l'idées de les consommer avant pleine maturation.

Ainsi naquirent les courgettes comme nous les croisons aujourd'hui sur nos étals de primeurs : des plus petites aux plus moyennes.

On les cultive aujourd'hui dans le Sud de la France, ainsi que dans la région Rhône-Alpes.

Des fibres ainsi que richesse minérale et vitaminique...

Au niveau des fibres, la courgette est riche en pectine. C'est ce qui lui donne son moelleux caractéristique. Mais plus elle grossit, plus ces fibres se transforment en fibres non solubles, et une fois cuite, la courgette devient fibreuse. Ces fibres permet de stimuler en douceur le fonctionnement de l'intestin.

La courgette est beaucoup plus digeste consommée jeune. Ainsi, très jeune, épluchée et cuite, elle peut être proposée aux personnes ayant subi des opérations du tube digestif, ainsi qu'aux jeunes enfants et ceux qui ont un système digestif délicat.

Très jeune, la courgette ne contient pas d'amidon et donc ne nécessite pas forcément une cuisson. Elle peut alors être consommée crue, notamment râpée.

Valeurs énergétiques

La courgette est très riche en eau (95% de sa composition), en minéraux et oligo-éléments variés. Elle contient du potassium (230 mg/100 g), du phosphore, du calcium et du magnésium. Des vitamines sont présentes, mais en quantité modérée.

Le potassium est important pour la santé cardio-vasculaire. De plus, la faible teneur en sodium, inscrit la courgette dans un régime sans sel. Afin de préserver toute cette richesse, il faut la cuire à la vapeur ou à l'étuvée.

Bien choisir la courgette...

Lisses et fermes, d'un vert éclatant, la courgette affiche sa fraîcheur. La taille et la forme longiligne (sauf pour les Rondes, bien sûr) définissent également la jeunesse des légumes. Plus ils sont épais, plus ils ont de graines... et moins on peut les consommer crus.
Paradoxe : plus elle est mûre, et plus elle est acide !

Les conserver...

Les courgettes ne doivent pas être conservées très longtemps. Il est conseillé de renouveler leur achat souvent. On peut néanmoins les garder quatre à cinq jours dans un endroit sec et assez frais. Elles supportent mal le congélateur.

DÉCOUVRIR ET APPRÉCIER LA COURGETTE

La courgette se prête à toutes les formes de découpe : lanières, petits dés, julienne, tronçons, bâtonnets, etc. de quoi varier les présentations et laisser place à l'imagination ! La fleur de courgette se prête à de délicieux beignets et de délicats farcis.

Une purée ou des beignets, avec une petite sauce pimentée ou à la tomate, pour jouer sur la couleur et les textures.

En farcis, les enfants trouveront des formes amusantes : des barques indiennes chargées de bœuf à la tomate, des boules de Noël à l'agneau et des minis farcies avec des gros tronçons et des mini-boulettes.

RECETTES

- Préparation:

La courgette s'apprête en un tour de main : lavée, il suffit de lui ôter les deux extrémités. Elle se découpe ensuite au gré de la fantaisie de l'instant : rubans et tagliatelles (avec un éminceur de gruyère ou un couteau économe), billes (avec une cuillère parisienne), fagots et dés (avec un couteau à frites), filaments (avec une râpe), parfaits pour confectionner les gâteaux, les consommés et autres crèmes de courgettes.

- Astuces:

Pour ceux qui préfèrent peler la courgette, la peau peut être blanchie et taillée en fines lanières pour agrémenter des spaghettis ou des omelettes.

Il est déconseillé de cuire ce légume à l'eau salée car le sel attaque la chair.

- Les accords:

La courgette permet de nombreuses préparations légères et savoureuses : finement hachée en salade, à la vapeur, en ratatouille de légumes avec des herbes et du laurier. De plus, elle permet de modérer l'apport calorique de certains plats : potages de légumes, tagliatelles de légumes et de pâtes, farces de boeuf ou d'agneau, etc.

C'est un légume qui se sert froid en terrine ou en potage d'été, voire en carpaccio, ou bien chaud, sauté à l'huile d'olive, avec une pointe de moutarde et de l'ail par exemple... De même, seule, à l'étuvée avec quelques grains de poivre, ou accompagnée d'autres légumes du soleil en tians (gratin provençal). Il convient ainsi à tous les types de repas, notamment aux parties de grillades, les tronçons marinés au cumin, et aux pique-nique avec des oeufs et du comté en tortillas espagnoles ! A découvrir aussi dans le traditionnel gâteau au chocolat et aux courgettes, tout léger en bouche et insoupçonnablement bourré de ce délicieux légume !

A/ Cake à la Courgette lardons et fromage de chèvre

Temps de préparation: 20 minutes

Temps de cuisson: 45 minutes

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 150 g de farine
- 1 sachet de levure
- 3 oeufs
- 12,5 cl de lait
- 2 courgettes
- 1 bûche de chèvre
- 100 g de comté râpé
- 100 g de lardons
- 4 cuillères à soupe d'huile
- sel, poivre
- origan

Préparation de la recette:

- Commencez par faire préchauffer votre four à 180°C.
- Découpez les courgettes en rondelles et passez-les au four à micro-ondes durant 4 mn pour les précuire.
- Versez-les ensuite dans une grande poêle anti-adhésive et continuez la cuisson jusqu'à ce qu'elles commencent à accrocher à la poêle (2 à 3 mn).
- Ajoutez alors les lardons, l'origan, salez, poivrez et laissez dorer.
- Dans un grands saladier, battez les 3 oeufs et incorporez-y la farine, la levure, l'huile et le lait préalablement chauffé.
- Ajoutez ensuite le gruyère râpé, les courgettes, les lardons et la brique de chèvre découpée en petits morceaux.
- Versez enfin l'ensemble dans un moule à cake puis déposez sur le dessus quelques lamelles supplémentaires de Comté pour gratiner et placez au four durant 45 mn.

Remarque : servez simplement avec une salade verte.

B/ Verrines à la betterave

Temps de préparation: 10 minutes

Temps de cuisson: 15 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 2 kg de courgettes
- 4 portions de 'vache qui rit' ou équivalent
- 2 bouillon cube

Préparation de la recette:

- Laver les courgettes et les couper en dés (ne pas éplucher), puis placer tous les ingrédients dans une cocotte minute sur un fond d'eau (pour ne pas attracher au démarrage de la cuisson).
- Fermer la cocotte, démarrer la cuisson.
- Au sifflement laisser cuire 5 mn. Puis mixer le tout.

Remarques:

- ne surtout pas saler, le bouillon cube s'en charge.
- utiliser des courgettes fraîches (si station dans réfrigérateur le velouté est amer).

C/ Courgettes farcies de bœuf à la coriandre

Temps de préparation: 15 minutes

Temps de cuisson: 25 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 4 courgettes rondes
- 1 oignon
- 400 g de bœuf haché
- ½ bouquet de coriandre
- 1 œuf
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre
- 1 pincée de coriandre en poudre
- 1 c. à s. d'huile l'olive

Préparation de la recette:

- Laver les courgettes, les décalloter puis les évider légèrement à la cuillère, et ciseler l'oignon.
- Dans un saladier, mélanger l'oignon ciselé, le bœuf haché, la coriandre ciselée, l'œuf, le sel, le poivre, la coriandre en poudre et l'huile d'olive.

- Former 4 boules de taille égale avec cette farce et en garnir les courgettes. Les ranger dans un plat à gratin puis les cuire au four 30 min à 180 °.

Servir accompagné de tomates fraîches concassées (coupées en tous petits dés) relevées d'ail haché et de riz parfumé.

D/ Courgettes mimosas

Temps de préparation: 20 minutes

Temps de cuisson: 20 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 2 belles courgettes longues ou 4 rondes
- 2 œufs + 1 jaune
- 1 cuillère à soupe de moutarde forte
- 150 ml d'huile
- jus d'1 citron
- sel, poivre

Préparation de la recette:

- Dans un grand bol, mélanger vigoureusement le jaune d'œuf et la moutarde.
- Tout en remuant, verser la première moitié d'huile au goutte à goutte sur ce mélange.
- La mayonnaise doit commencer à prendre.
- Verser alors le reste de l'huile en filet tout en continuant à battre.
- A la fin, ajouter le jus de citron, saler et poivrer.
- Gouter et ajuster si nécessaire.
- Cuire les œufs 10 minutes à l'eau bouillante.
- Les écaler et les écraser à la fourchette avec du sel et du poivre.
- Faire cuire les courgettes 10 minutes à la vapeur.
- Les couper en deux.
- Evider légèrement le dessus des courgettes avec une petite cuillère.
- Laisser refroidir.
- Remplir de mayonnaise, puis d'œuf dur écrasé.
- Donner un tour de moulin à poivre.
- Finir par un peu de persil ciselé.

Remarque : pour réussir la mayonnaise, tous les ingrédients doivent être à température ambiante.

E/ Terrine de courgettes

Temps de préparation: 15 minutes

Temps de cuisson: 45 minutes

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 1 kg de courgettes
- 6 œufs
- 10 cl de crème fraîche + 10 cl de lait ½ écrémé
- 1 botte de basilic
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

Préparation de la recette:

- Préchauffer le four à thermostat 200° (th 7).
- Laver les courgettes et les découper en rondelles fines sans les éplucher.
- Les cuire dans une poêle dans un peu d'huile d'olive pendant environ 15-20 min.
- Les déposer sur du papier absorbant et réserver.
- Dans un saladier, mélanger les œufs en omelette avec la crème fraîche et le lait.
- Saler et poivrer.
- Ajouter le basilic et les courgettes.
- Verser le tout dans un moule à cake.
- Faire cuire au bain marie au four à 200° (th 7), pendant 45 min.
- Démouler et servir avec une salade verte.

Remarque : fariner les courgettes avant de les poêler ; elles seront ainsi moins grasses et plus croquantes !

F/ Tartine de courgette à l'Italienne

Temps de préparation: 15 minutes

Temps de cuisson: 15 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 3 courgettes
 - 2 c à s d'huile d'olive
 - 1 branche de romarin
 - 3 branches de thym
 - 2 poignées de roquette
 - 4 tranches de jambon de Parme
 - 80 g de parmesan en pétales
 - Sel et poivre
- En option : quelques câpres pour la décoration

Préparation de la recette:

- Laver les courgettes, es sécher puis les couper en tranches épaisses dans la longueur (les petites tranches externes présentant principalement de la peau peuvent être mises de côté pour une soupe).
- Les badigeonner au pinceau d'un peu d'huile d'olive. Les parfumer de romarin et de thym effeuillé. Saler, poivrer. Griller les tranches de courgette sur les deux faces soit sous le gril du four en les tournant à mi-cuisson (compter 10 min de chaque côté) soit à la poêle-gril.
- Ciseler grossièrement la roquette et l'assaisonner d'un trait d'huile d'olive et d'un peu de sel. Tailler le jambon en lanières.
- Monter les tartines : déposer sur chaque tranche de courgette un peu de roquette ciselée, quelques lanières de jambon et des pétales de parmesan.

G/ Terrine froide de courgette à la brousse

Temps de préparation: 20 minutes

Temps de cuisson: 15 minutes

Ingrédients (pour 4/6 personnes) :

- 4 courgettes de 200 g chacune
- 15 olives noires,
- 4 feuilles de menthe
- 400 g de brousse
- 5 cl de crème liquide
- 6 filets d'anchois égouttés
- feuilles de gélatine
- 2 cuillère. à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre.

Préparation de la recette:

- Coupez 2 courgettes en lamelles fines et taillez les autres en petits dés que vous faites dorer à l'huile d'olive 8 min environ.
- Salez, poivrez, parsemez de menthe ciselée.
- Chauffez la crème liquide et faites-y fondre les feuilles de gélatine (ramollies à l'eau froide et essorées).
- Ajoutez à la crème : la brousse égouttée, les dés de courgettes puis les anchois et les olives noires hachés.
- Tapissez le fond et les parois d'une petite terrine (badigeonnée d'huile) des lamelles de courgettes préalablement blanchies 5 min à l'eau bouillante salée.
- Versez-y la préparation. Tassez un peu.
- Réservez 4 h. au frais.
- Servez la terrine démoulée avec un hachis de tomates fraîches à la menthe et au basilic.

Remarque : il est possible de remplacer la gélatine par 3 jaunes d'œufs durs écrasés à la fourchette. Ils feront tenir la préparation (tout en modifiant légèrement le goût).

H/ Tarte Feta/Tomate/Courgette croquante

Temps de préparation: 15 minutes

Temps de cuisson: 25 minutes

Ingrédients (pour 8 personnes) :

- 1 pâte feuilletée
- 3 cuillères à café de moutarde
- 1 courgette
- 3 tomates
- 200 g de feta
- 2 œufs
- 1 verre de lait
- sel
- poivre
- paprika
- muscade
- herbes de Provence, persil, basilic,... ou estragon

Préparation de la recette:

- Préchauffer le four à 200 °C.
- Étaler la pâte dans un moule à tarte et piquer le fond.
- Tartiner la pâte de moutarde et disposer dessus, en alternance, des rondelles de tomates et des rondelles très fines de courgette.
- Dans un récipient, battre les œufs avec le lait, puis assaisonner (pas trop de sel car le fromage est déjà très salé).
- Verser la préparation sur les légumes.
- Émietter la feta sur le tout.
- Finaliser avec les herbes de votre choix.
- Mettre au four 25 à 30 minutes.

Remarque : ne pas oublier la salade verte

I/ Émincé de courgettes et de lotte, sauce au citron

Temps de préparation: 25 minutes

Temps de cuisson: 15 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 800 g de courgettes
- 2 gros citrons
- 800 g de queues de lotte coupée en 8 fines tranches (avec l'arête),
- 10 cl de vin blanc
- 20 cl de crème fraîche
- 2 œufs, 40 g de farine
- 3 cuillères à soupe d'huile d'arachide
- sel, poivre

Préparation de la recette:

- Coupez les courgettes en chips (au robot).
- Mettez le zeste des citrons dans une casserole avec le vin blanc.
- Au bout de 2 min, ajoutez la crème et faite cuire à découvert jusqu'à obtenir une consistance onctueuse.
- Pendant ce temps, ébouillantez les courgettes à l'eau et égouttez-les.
- Versez la farine dans une assiette creuse, les œufs battus dans une autre assiette.
- Chauffez l'huile dans une poêle.
- Trempez les queues de lotte dans la farine, puis dans les œufs battus.
- Faites-les dorer dans la friture 3 min d'un côté, 2 min de l'autre, salez.
- Mélangez courgettes et sauce au citron.
- Servez avec les queues de lotte frites après avoir arrosé le tout de jus de citron.