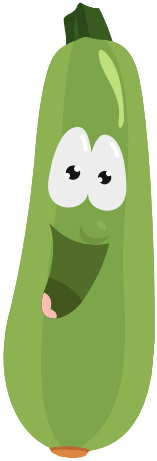
Mange tes légumes

LE guide pour aimer les légumes
et les cuisiner facilement



#1

La Courgette

Infos & recettes

@ma_healthy_tendency

I ♥ ZUCCHINI

La Courgette

Sa carte d'identité

Saison

- Légume star de l'été
- Principaux mois de consommation : mai, juin, juillet, août

Bienfaits

Parfait pour l'hydratation en été

BOOST your IMMUNITY

- Riche en eau (94%), source de potassium, provitamine A, vitamine C et B9 (crue ++)
- Faible valeur énergétique

En cuisine

- Se digère facilement
- Son goût délicat et doux plait facilement aux petits !
- Très facile à cuisiner, offre un large choix de possibilités
- Se mange aussi bien cuite que crue (dans une salade composée en petits dés)

Le petit +

- La fleur de courgette qui se trouve à l'extrémité peut se cuisiner (frite ou poêlée, en farce...)

Idées recettes à base de courgette

Courgette farcie

Couper la courgette en 2 dans le sens de la longueur, la creuser et réaliser une farce avec la chair et les ingrédients de son choix : viande hachée, jambon, poulet, tomate, fromage...

Pâtes à la courgette

Réaliser une sauce à base de rondelles de courgette pour agrémenter un plat de pâtes, avec un coulis de tomate ou une crème légère.

Salade composée à la courgette

Ajouter des petits dés de courgette dans une salade composée ou un taboulé, elle est tout aussi délicieuse crue que cuite !

Pasta Bowl à la courgette poêlée

Ingrédients : (**pour 2**)

- +/- 120g de penne semi complètes
- 1 poivron rouge
- 1 courgette
- 1 dizaine de tomates cerises
- graines de sésame
- huile d'olive, jus de citron, vinaigre balsamique, poivre

Instructions :

- Cuire les pâtes al dente (+/- 10min dans l'eau bouillante). Égoutter, réserver.
- Couper les tomates cerises en 2, la courgette en rondelles, la feta en dés.
- Cuire le poivron au four pendant une vingtaine de minutes à 200°C pour retirer la peau plus facilement. Laisser refroidir.
- Retirer la peau du poivron, l'épépiner et le couper en morceaux.
- Dans une poêle légèrement huilée, faire revenir les rondelles de courgette, ajouter les tomates cerises puis le poivron. Faire revenir jusqu'à ce que les légumes fondent. Laisser refroidir pour réaliser un bowl froid. Sinon, déguster chaud avec les pâtes et la feta qui va fondre avec le reste du bowl.
- Pour un bowl froid, dresser l'assiette avec les pâtes, les légumes et la feta. Réaliser une petite vinaigrette à base d'huile d'olive, vinaigre balsamique, jus de citron poivre.

Mange tes légumes

LE guide pour aimer les légumes
et les cuisiner facilement

@ma_healthy_tendency

Like

Commente

Enregistre pour plus tard

Partage