

FICHE RECETTE N°13



© Lille Bakery

PRINTEMPS

TARTE FINE À LA COURGETTE

Pour 4 personnes



www.valdille-aubigne.fr/pat



FICHE RECETTE N°14



© La fourche

PRINTEMPS

FONDANT AU CHOCOLAT

Pour 8 personnes



www.valdille-aubigne.fr/pat



FICHE RECETTE N°15



© cookidoo

PRINTEMPS

HOUMOUS À LA COURGETTE

Pour 4 personnes



www.valdille-aubigne.fr/pat



FICHE RECETTE N°16



© cookidoo

PRINTEMPS

COUSCOUS DE LÉGUMES

Pour 4 personnes



www.valdille-aubigne.fr/pat



INGREDIENTS

Courgette : 200g
Chocolat noir : 200g
Farine : 80g
Sucre : 80g
Œufs : 4
Levure : 1 sachet
Une pointe de sel

Recette sans
matières grasses
et réduit en
sucres !



PRÉPARATION

1. Lavez, râpez et essorez la courgette.
2. Dans un saladier, mélangez les oeufs avec le sucre jusqu'à blanchiment.
3. Ajoutez la farine avec un sachet de levure en pluie fine et mélangez.
4. Faites fondre le chocolat au bain-marie ou au micro-onde.
5. Ajoutez le chocolat fondu, la courgette râpée et une pointe de sel dans le saladier, mélangez.
6. Versez la pâte dans un moule tapissé de farine et enfournez 20 à 25 min à 180°C.

Astuce pour un gâteau encore plus moelleux : séparez les jaunes et les blancs d'œufs et montez les blancs en neige. Ajoutez en dernier les blancs en neige délicatement à la pâte.

INGREDIENTS

Pâte feuilletée : 1
Courgettes : 2 moyennes (~400g)
Crème fraîche épaisse : 50g
Mozzarella : 1 boule (125g)
Sel, poivre
Huile d'olive

Pour un repas complet :

Accompagnez la tarte d'une petite salade et d'un fruit en dessert.



PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 180°C.
2. Lavez et découpez les courgettes en fines rondelles.
3. Déroulez la pâte feuilletée sur du papier cuisson et piquez la pâte à l'aide d'une fourchette.
4. Étalez la crème fraîche sur toute la surface de la pâte.
5. Disposez les rondelles de courgettes en spirales en les faisant se chevaucher légèrement pour recouvrir toute la tarte.
6. Ajoutez des morceaux de mozzarella sur la tarte. Arrosez d'un filet d'huile d'olive, salez et poivrez.
7. Enfournez 25 min à 180°C.

INGREDIENTS

Semoule de blé : 300g
Courgettes : 400g
Carottes : 400g
Oignons : 300g
Pois chiche cuits : 1 conserve (~400g égouttés)
Concentré de tomate : 3 C.S
Ras-el-hanout : 3 C.C
1 cube de bouillon
Huile
Sel, poivre

A accompagner de harissa ou de raisins secs réhydratés dans un peu d'eau tiède et de sucre.



PRÉPARATION

1. Lavez et coupez les carottes et les courgettes en tronçons.
2. Epluchez et émincez les oignons. Faites-les revenir dans un faitout avec de l'huile sur feu moyen.
3. Une fois les oignons fondants, ajoutez les carottes avec le concentré de tomate, le ras-el-hanout et le bouillon cube. Mélangez et faites revenir 5 min.
4. Ajoutez de l'eau jusqu'à 2 cm au dessus des légumes.
5. Portez à ébullition puis baissez le feu et laissez cuire à couvert 10 min. Ajoutez les courgettes et poursuivez la cuisson 10 min. Ajoutez les pois chiches égouttés et faites mijoter encore 5 min.
6. Pendant la cuisson des légumes, dans un saladier, déposez la semoule, le sel et un peu d'huile. Versez de l'eau chaude jusqu'à hauteur, couvrez et laissez gonfler 5 min. Égrenez la semoule à la fourchette.
7. Servez la semoule dans un grand plat avec les légumes et le bouillon sur le dessus.

INGREDIENTS

Haricots blancs cuits : 1 conserve (~250g égouttés)

Courgette : 1
Huile d'olive : 60g
Jus de citron : 1
Gousse d'ail : 1 à 2 (selon les goûts)
Cumin : 1 C.C
Sel : 1/2 C.C
Poivre : une pincée

Pour un repas complet :

A l'apéro/entrée avec du pain ou bien dans un buddah bowl avec des crudités et du quinoa.



PRÉPARATION

1. Lavez et râpez finement la courgette.
2. Epluchez et pressez l'ail.
3. Lavez et pressez le jus d'un citron.
4. Dans le bol d'un robot mixeur (ou dans un mortier) : ajoutez les haricots blancs égouttés, la courgette râpée, l'ail pressé, l'huile d'olive, le jus de citron, le cumin, le sel et le poivre.
5. Mélangez jusqu'à obtenir une texture lisse et homogène.
6. Rectifiez si besoin l'assaisonnement.
7. A conserver au frais !



CANNELLONIS DE COURGETTE

Pour 4 personnes



www.valdille-aubigne.fr/pat



INGREDIENTS

Courgettes : 4 larges
d'environ 20cm de
long (~700g)

Ricotta : 250g

Parmesan : 120g

Sauce tomate : 400g

Gousse d'ail : 1 à 2
(selon les goûts)

Huile d'olive

Sel, poivre

Basilic frais
(optionnel)

Pour un repas complet :

A accompagner
de pain complet
et d'un fruit en
dessert.



PRÉPARATION

1. Lavez et coupez les extrémités des courgettes. Taillez-les finement en tranche, dans la longueur (idéalement avec une mandoline).
2. Préparez la farce : dans un saladier, mélangez la ricotta avec 70g de parmesan, du sel, du poivre, l'ail pressé et du basilic frais haché.
3. Dans un plat allant au four, tapissez le fond avec la sauce tomate.
4. Formez les cannellonis de courgettes : à chaque extrémité d'une tranche de courgette, déposez une cuillère à café bombée de farce. Roulez ensuite la courgette et déposez le cannelloni sur la sauce tomate. Répétez l'opération jusqu'à épuisement de la farce et des tranches de courgettes.
5. Arrosez le plat d'huile d'olive et du reste de parmesan.
6. Cuire 30 min dans un four préchauffé à 180°C.