

# Chouette, des courgettes!

Légères et digestes, elles se prêtent à toutes nos envies et se marient sans chichis.

## Courgettes farcies à l'ancienne

POUR 4 PERSONNES. PRÉPARATION: 25 MIN. CUISSON: 40 MIN.

● 8 courgettes rondes ● 480 g de porc ou de bœuf haché (5% de MG pour le bœuf) ● 4 petits oignons ● 4 gousses d'ail ● 1 poignée de basilic ● 8 c. à soupe de coulis de tomates (sans sucres ajoutés) ● 30 tomates cerises ● quelques champignons de Paris ● 280 g de salade verte ● huile de colza ● sel et poivre

▶ Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7). Lavez les courgettes et coupez leur chapeau. Videz l'intérieur à l'aide d'une cuillère.

▶ Dans une poêle chaude, faites revenir les oignons et l'ail émincés, et la chair des courgettes avec un filet d'huile 3 min. Ajoutez la viande, le basilic ciselé, et remuez 5 min jusqu'à ce que la viande soit cuite. Salez, poivrez.

▶ Déposez les courgettes dans un plat à four et remplissez-les de farce. Versez 1 c. à soupe de coulis de tomates sur

chaque courgette, refermez-les avec leur chapeau et enfournez pendant 30 min. Vérifiez la cuisson avec un couteau: la courgette doit être tendre.

▶ Pendant ce temps, lavez les légumes. Coupez les tomates cerises en 2 et émincez les champignons. Mélangez-les avec la salade verte lavée et essorée. Arrosez d'un filet d'huile et dégustez le plat.

## Risotto de quinoa au curry et courgettes

POUR 4 PERSONNES. PRÉPARATION: 15 MIN. CUISSON: 25 MIN.

● 200 g de quinoa ● 6 c. à café de curry ● 4 courgettes ● 4 petits oignons frais ● huile de colza

▶ Faites revenir les oignons hachés 3 min dans une sauteuse avec un filet d'huile.

▶ Coupez les courgettes en petits dés. Ajoutez-les dans la sauteuse et faites-les revenir 5 min à feu moyen, jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

▶ Rincez le quinoa et ajoutez-le avec 10 cl d'eau et le curry.

▶ Faites cuire 15 à 20 min en remuant régulièrement (si ça accroche, rajoutez un peu d'eau).

**Astuce**  
Vous pouvez aussi préparer cette recette avec du **boullgour** à la place du quinoa.

**Astuce**  
Vous pouvez ajouter un peu de paprika ou des gouttes de Tabasco pour encore plus de saveur.



Ces recettes sont extraites de *Mon programme minceur en 30 jours (ou presque)*, de Laura Altieri, éd. Larousse, coll. C'est décidé je m'y mets!, 144 pages, 12,90 €.

## Pizza au pesto de courgette, mozzarella et asperges

POUR 4 PERSONNES. PRÉPARATION: 25 MIN. CUISSON: 30 MIN.

- 1 rouleau de pâte à pizza à la farine complète • 250 g de mozzarella de bufflonne
- 2 courgettes • 40 g de pignons
- 1 c. à soupe de parmesan râpé
- 1 petite botte d'asperges vertes
- quelques feuilles de roquette
- huile d'olive • sel et poivre

► Retirez les extrémités dures des asperges et coupez les courgettes en morceaux. Plongez les pointes d'asperge et les courgettes dans de l'eau bouillante salée et laissez cuire 5 min. Rafraîchissez sous l'eau froide et réservez les pointes d'asperges.

► Mixez les courgettes cuites, les pignons, le parmesan et un filet d'huile d'olive. Salez, poivrez, puis réservez au frais. Coupez la mozzarella égouttée en tranches.

► Préchauffez le four à 230 °C (th. 7-8). Déroulez la pâte à pizza sur la plaque du four chemisée de papier sulfurisé. Étalez le pesto de courgette, puis parsemez de tranches de mozzarella et de pointes d'asperges.

► Enfourez pour 20 min. Parsemez de roquette et d'un filet d'huile d'olive avant de servir.

**Astuce**  
Ajoutez quelques tranches de courgettes grillées et marinées à l'huile d'olive sur la pizza.

## Flan de courgettes à la menthe et sa sauce tomate

POUR 4 PERSONNES. PRÉPARATION: 30 MIN. CUISSON: 1H10.

- 800 g de courgettes • 1 petite poignée de menthe • 1 oignon
- 4 œufs • 20 cl de crème liquide (4 % de MG) • 1 c. à soupe d'huile de colza • beurre pour le moule • sel et poivre.

**POUR LA SAUCE TOMATE:** • 450 g de tomates pelées en boîte (sans sucres ajoutés) • 1 oignon • 1 gousse d'ail • huile d'olive ou de colza • Herbes de Provence

► Dans une casserole à feu doux, faites revenir l'oignon et l'ail finement hachés dans un filet d'huile. Ajoutez les tomates et des herbes de Provence. Salez, poivrez. Faites cuire 30 min en remuant. Réservez.

► Dans une poêle, faites revenir les courgettes en petits dés et l'oignon émincé avec l'huile 10 à 15 min à feu moyen, en remuant régulièrement. Salez, poivrez.

► Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Dans un bol, mélangez les œufs avec

la crème, la menthe ciselée, un peu de sel et de poivre. Incorporez ensuite les courgettes.

► Beurrez le fond d'un moule à cake et versez-y la préparation.

Enfourez pour 35 à 40 min. Démoulez le flan refroidi et dégustez-le accompagné de la sauce tomate.

**Astuce**  
Ce flan peut aussi être accompagné de pesto tout prêt si vous n'avez pas le temps de cuisiner une sauce tomate.

