

Alix Lefief-Delcourt

MES PETITES  
RECETTES  
MAGIQUES

à la courgette



**120 RECETTES**

**FACILES ET GOURMANDES**

**POUR PROFITER**

**DE TOUS SES BIENFAITS SANTÉ**

POCHE

L E D U C . S

# MES PETITES RECETTES MAGIQUES à la courgette

La courgette, on l'adore ! Simple et rapide à préparer, elle offre de multiples possibilités pour nos repas quotidiens. Par ailleurs, ses bienfaits pour la santé en font un aliment idéal à mettre au menu.

Découvrez vite dans ce livre :

- **Les bienfaits de la courgette** (minceur, riche en vitamines...).
- **Les variétés à choisir et les modes de conservation.**
- **Et bien sûr, 120 recettes gourmandes, équilibrées et simples à cuisiner** : velouté froid de courgettes au basilic et à la ricotta, salade de courgettes au fenouil, gratin de courgettes au poisson, lasagnes de courgettes, courgettes farcies à la viande... et même des desserts comme le gâteau de courgettes aux noix !

**+** *10 menus pour préparer des repas équilibrés  
autour de la courgette !*

**Alix Lefief-Delcourt** est rédactrice pour différents médias et l'auteur de nombreux best-sellers. Ses spécialités : l'alimentation, les remèdes naturels, le bio, la cuisine...

ISBN 979-10-285-0064-1



**6 euros**  
Prix TTC France

design : bernard amiard  
RAYON LIBRAIRIE : SANTÉ, CUISINE

**POCHE**  
**L E D U C . S**

**Alix Lefief-Delcourt** est rédactrice pour différents médias et l'auteur de nombreux best-sellers. Elle aime mitonner de bons petits plats pour sa famille et n'hésite pas à toujours inventer de nouvelles recettes ! Elle est notamment l'auteur de *Yaourts irratables* et *Mes petites recettes à la plancha* (Leduc.s Éditions).

Retrouvez sa bibliographie complète sur :  
[www.editionsleduc.com/alix-lefief-delcourt](http://www.editionsleduc.com/alix-lefief-delcourt)

## REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

ou scannez ce code :

[http://leduc.force.com/  
lecteur](http://leduc.force.com/lecteur)



**Découvrez aussi notre catalogue** complet en ligne sur notre site : [www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog : [blog.editionsleduc.com](http://blog.editionsleduc.com)  
sur notre page Facebook : **Leduc.s Éditions**

Maquette : Émilie Guillemin

Illustrations : Fotolia

© 2015 Leduc.s Éditions

17, rue du Regard

75006 Paris – France

E-mail : [info@editionsleduc.com](mailto:info@editionsleduc.com)

ISBN : 979-10-285-0064-1

ALIX LEFIEF-DELCOURT

MES  
PETITES RECETTES  
MAGIQUES  
À LA COURGETTE



L E D U C . S  
E D I T I O N S



# SOMMAIRE

INTRODUCTION	7
PREMIÈRE PARTIE : TOUT SAVOIR SUR LA COURGETTE	11
DEUXIÈME PARTIE : 120 RECETTES MAGIQUES ET FACILES AVEC LA COURGETTE	29
TABLE DES MATIÈRES	185



# INTRODUCTION

**L**e slogan « Manger 5 fruits et légumes par jour », vous le connaissez par cœur. Mais, au quotidien, pas toujours facile de trouver du temps pour cuisiner des légumes frais. Et encore moins facile de relever le défi avec les enfants, qui en sont rarement fans ! Heureusement, il existe un légume qui peut vous simplifier la tâche : c'est la courgette. Facile à cuisiner, elle est également douce en goût, et permet de préparer de très nombreuses recettes rapides et gourmandes. Voici, dans le détail, **10 bonnes raisons d'adopter la courgette** sans attendre !



1. **C'est un légume plein de bienfaits.** Vitamines, minéraux, fibres... un véritable cocktail de bons nutriments !

2. **C'est le légume minceur par excellence**, riche en eau, mais pauvre en calories. Idéal quand on surveille sa ligne et pour limiter la prise d'embonpoint des préados.
3. **Elle est disponible sur les étals toute l'année**. Même si, à la base, c'est un légume d'été !
4. **Elle est économique !** La courgette est l'un des légumes qui coûtent le moins cher, surtout vous si l'achetez en pleine saison et si vous optez pour des légumes cultivés à proximité de chez vous.
5. **Elle se mange à toutes les sauces !** Crue ou cuite, avec ou sans la peau, en version salée ou même sucrée, sautée ou farcie, râpée ou en rondelles... la courgette se prête à toutes sortes de préparations. Soupes, gratins, salades, tartes, poêlées, cakes, beignets, gâteaux... elle n'est jamais à court d'idées !
6. **Elle est facile à préparer**. Si vous n'êtes pas une star en cuisine, la courgette est l'une de vos meilleures alliées. Pas besoin de technique ou de savoir-faire particuliers pour la cuisiner, elle aime la simplicité.
7. **Elle est rapide à cuisiner**. Quelques minutes à la vapeur ou à la poêle... il n'en faut pas plus pour lui faire sa fête.
8. **Elle est très digeste**. La raison pour laquelle la courgette est l'un des premiers légumes que l'on fait découvrir aux bébés lors de la diversification alimentaire.
9. **Elle a un goût tout doux qui plaît même aux enfants**. Les plus difficiles ne rechignent pas à en manger (face aux épinards, c'est beaucoup plus facile !). Surtout quand elle se glisse dans une tarte, un plat de pâtes...

ou même un gâteau au chocolat (si, si c'est possible... et délicieux !).

**10. On peut même la faire pousser dans son jardin.** La courgette est en effet l'un des légumes les plus cultivés par les jardiniers amateurs !

#### HALTE AUX IDÉES REÇUES

Qui l'eût cru, la courgette n'est pas un légume... mais un fruit ! Au sens botanique du terme, tout du moins, car elle contient les graines de la plante. Mais on l'utilise le plus souvent comme légume, dans des recettes salées.





PREMIÈRE PARTIE

# TOUT SAVOIR SUR LA COURGETTE



# LA COURGETTE, UN LÉGUME DE CHOIX

## UN LÉGUME MAGIQUE POUR LA SANTÉ !

La courgette est **une mine de minéraux et d'oligoéléments** :

- Elle constitue une bonne source de **cuivre**, un minéral qui contribue à protéger les cellules contre le stress oxydatif, à assurer le bon fonctionnement des systèmes nerveux et immunitaire, à faciliter le transport du fer dans l'organisme...
- Elle est riche en **potassium**. Ce minéral joue un rôle dans la digestion, la bonne contraction des muscles, le fonctionnement du système nerveux...
- C'est également une bonne source de **phosphore**. Ce minéral, présent en grandes quantités dans l'organisme,

est important pour la bonne santé des os et des dents, ainsi que pour la croissance des tissus.

- Elle apporte aussi du **calcium**. C'est le sel minéral le plus abondant dans l'organisme. Il joue un rôle primordial pour la croissance des os, la bonne santé des dents, la synthèse de la vitamine D et le bon fonctionnement de toutes nos cellules !
- La courgette est une bonne source de **magnésium**, essentiel pour les os, les contractions musculaires, le bon fonctionnement du système immunitaire, le bon équilibre nerveux...
- Elle contient également du fer, du zinc, du manganèse, de l'iode...

**Côté vitamines**, la courgette est plutôt bien pourvue. Elle embarque pratiquement toutes les vitamines possibles.

- Elle est particulièrement riche en **vitamines B9 ou folates** : 100 g de courgette cuite apportent près de 20 % des besoins journaliers et 100 g de courgette crue en fournissent plus de 25 %. Cette vitamine est particulièrement importante pendant la grossesse, car elle joue un rôle essentiel dans la division cellulaire et la croissance des tissus maternels. Elle assure aussi la synthèse des acides aminés, la fabrication du sang, le fonctionnement du système immunitaire... La courgette contient aussi d'autres vitamines du groupe B, impliquées dans la production d'énergie, la transmission des influx nerveux, la formation des globules rouges, la croissance des tissus, le bon fonctionnement du système immunitaire...

- La courgette, et en particulier la courgette crue, affiche une bonne teneur en **vitamine C** (7 mg/100 g), essentielle pour la protection des os, des dents et des cartilages, la défense contre les infections, la bonne assimilation du fer... Attention cependant, car cette vitamine est très fragile. La moitié disparaît lors de la cuisson.
- Elle contient notamment de la **provitamine A** ou bêta-carotène, importante pour la santé des os et des dents, la beauté de la peau, la vision...

★ **L'ASTUCE VITAMINES**

Pour profiter au mieux de tous les minéraux et vitamines contenus dans la courgette, **mieux vaut ne pas la peler, et la consommer crue** ou bien cuite rapidement à la vapeur.

**LA COURGETTE, POUR DES YEUX EN BONNE SANTÉ !**

Ce légume contient de grandes quantités de lutéine et de zéaxanthine. Ces deux antioxydants sont particulièrement importants pour lutter contre les radicaux libres et, donc, le vieillissement. Et en particulier pour protéger l'œil, et plus précisément la macula et la rétine. Une consommation régulière de courgettes serait donc efficace pour **lutter contre la dégénérescence maculaire et la cataracte**, deux maladies de l'œil liées à l'âge.

La courgette est par ailleurs **riche en fibres**. La courgette jeune contient surtout des fibres solubles, comme les

pectines, ce qui lui donne sa consistance moelleuse et la rend facile à digérer. En revanche, plus elle vieillit, plus elle se charge en fibres insolubles comme la cellulose, plus difficiles à digérer et qui lui donnent une consistance fibreuse. Voilà pourquoi il est préférable de choisir des courgettes jeunes, surtout si on souhaite les consommer crues.

#### ★ L'ASTUCE DIGESTION

Pour mieux digérer la courgette, **choisissez-la jeune**, et évitez de la cuisiner avec trop de matières grasses, car elle a tendance, comme l'aubergine, à « faire l'éponge » et à absorber toute l'huile qu'elle rencontre.

## UN LÉGUME BON POUR LA LIGNE !

Riche en eau (environ 95 %), la courgette n'apporte que 19 à 20 kcal/100 g. C'est **l'un des légumes les moins caloriques** avec la tomate, l'endive ou l'aubergine ! La grande majorité de ses calories viennent des glucides (2 à 3 g/100 g). De plus, en raison de sa richesse en fibres, la courgette aide à freiner l'assimilation des sucres et des graisses. Elle est également un excellent légume détox, qui aide l'organisme à se débarrasser de ses déchets.

★ **L'ASTUCE MINCEUR**

La courgette permet aussi d'alléger certaines recettes : elle constitue par exemple une **excellente alternative à la pomme de terre dans les soupes maison**. Elle apporte tout autant de velouté que la patate, les calories en moins. Une bonne astuce minceur à retenir !

★ **LE PETIT + MALIN**

Vous n'avez pas d'idées pour ce soir ?  
Retrouvez en bonus 10 menus pour tous les jours  
et toutes les occasions ! Pour cela, scannez ce  
code ou rendez-vous sur la page



<http://blog.editionsleduc.com/magiques-courgette.html>



# BIEN LA CHOISIR, LA CONSERVER ET LA CUISINER

## COMMENT BIEN LA CHOISIR

La courgette est un légume d'été par excellence. **Sa pleine saison : de mai à septembre.** Pendant cette période, on préfère évidemment la courgette française, cultivée dans le sud de la France (la moitié de la production française vient de la région Provence-Alpes-Côte d'Azur). Le reste de l'année, elle est également présente sur les étals, mais elle provient le plus souvent de pays plus ou moins lointains, comme le Maroc ou encore l'Espagne, où elle pousse dans des serres chauffées. Elle est donc souvent moins fraîche, mais aussi plus chère !

Pour bien la choisir, il faut prendre en compte un certain nombre de critères :

- Elle doit être d'un **beau vert bien brillant**. C'est un gage de fraîcheur !
- Sa peau doit également être **bien lisse**, pas flétrie. C'est la garantie qu'elle a été cueillie récemment.
- Pour vérifier qu'elle est bien fraîche, **essayez de casser son pédoncule**. Si celui-ci résiste, c'est bon signe.
- **Préférez les courgettes les plus petites**, entre 200 et 300 g. Plus la courgette est grosse, plus elle se rapproche de la courge. Plus sa peau est dure, plus elle contient de pépins, et moins elle est bonne ! Si vous comptez la consommer crue, choisissez les courgettes les plus petites, et donc les plus jeunes. Réservez les plus grosses aux soupes !

Côté variétés, sachez que vous avez l'embarras du choix ! La courgette la plus courante sur nos étals, celle que l'on connaît tous, c'est la courgette verte et de forme allongée. En réalité, il existe de très nombreuses variétés. Parmi les plus connues, on peut citer :

- **La Verte d'Italie** : sa peau est striée, avec des bandes vert foncé et d'autres vert clair. Elle est savoureuse, très tendre et se tient parfaitement à la cuisson.
- **La Ronde de Nice** : comme son nom l'indique, elle a la particularité d'être toute ronde, comme une pomme ou une tomate. Elle est traditionnellement utilisée pour préparer des courgettes farcies, notamment les petits farcis niçois. Plusieurs autres variétés de courgettes

rondes ont récemment débarqué sur les marchés, notamment la Géode, la Eight Ball...

- **La Grisette de Provence**, ou courgette Greysini, est une courgette précoce et goûteuse, qui se consomme de préférence jeune.
- **La Blanche de Virginie**, une courgette à la peau blanche, est particulièrement tendre. Elle est délicieuse crue, par exemple râpée et marinée dans un peu d'huile d'olive et de basilic frais.
- **La Gold Rush** : d'un joli jaune doré, elle est savoureuse et très tendre. Elle se consomme comme la Blanche de Virginie.

Sans oublier les **mini-courgettes**, en versions ronde ou allongée, idéales pour préparer des tapas par exemple.

On peut également citer :

- la Cora
- l'Alister
- la Cronos
- la Cassiopée
- la Lola
- la Cigal
- la Quine
- la Masilia
- la Mikonos
- la Naxos
- la Milos
- la Yolanda
- et encore bien d'autres !

Chaque variété a ses spécificités en termes de couleurs, de goût, de qualité, de culture (serre ou plein champ) et de précocité. Certaines, comme la Cora ou l'Alister, sont présentes sur les étals dès février-mars.

#### LA COURGETTE, UNE JEUNE COURGE AMÉRICAINE !

La courgette est un légume originaire d'Amérique centrale et du Mexique. Il s'agit en réalité d'une courge (de la famille des Cucurbitacées, et plus précisément de l'espèce *Cucurbita pepo* comme le potiron, le potimarron, la citrouille...) que l'on récolte et donc consomme avant maturité. Pendant des siècles, les pêcheurs du Pérou l'ont utilisée comme flotteur ! Selon certains historiens, ce sont les Italiens qui, les premiers, eurent l'idée de consommer ces courges avant maturité, donnant ainsi naissance à la courgette.

## COMMENT BIEN LA CONSERVER

Les courgettes sont assez fragiles. Vous pouvez les conserver 4 à 5 jours dans un endroit frais et sec, ou bien au réfrigérateur, dans le bac à légumes.

Pour les garder plus longtemps, vous pouvez aussi les congeler. Mais sachez qu'elles perdent alors de leur croquant. Pour cela, lavez-les, coupez-les en rondelles assez épaisses et blanchissez-les une minute à l'eau bouillante. Ensuite, égouttez-les et séchez-les soigneusement, puis mettez-les dans un sac plastique et entreposez-les au congélateur.

## COMMENT BIEN LA CUISINER

### CUITE... OU CRUE !

On consomme traditionnellement la courgette cuite, à la vapeur, à l'eau, à la poêle... L'astuce pour conserver saveur et tenue : ne pas la faire cuire trop longtemps. Évitez également de la faire cuire à l'eau ou dans un bouillon, car elle devient toute molle. Mais **elle est tout aussi délicieuse crue**, en salade par exemple. La seule condition est de la choisir jeune et bien croquante, et d'en relever le goût avec des épices, des herbes, du citron... afin qu'elle ne soit pas trop fade.

### 1 001 FAÇONS DE LA DÉCOUPER

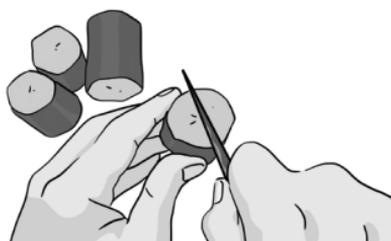
Côté préparation, rien de plus simple : on lave la courgette à l'eau claire, éventuellement avec une petite brosse douce afin d'éliminer les résidus de terre, poussières (et pesticides, si elles ne sont pas issues de l'agriculture biologique). Puis on la débarrasse de ses extrémités, qui sont un peu dures, et on choisit sa découpe. Sur ce point, vous avez le choix entre plusieurs styles :

- En **rondelles** plus ou moins fines. Vous pouvez utiliser pour cela un petit couteau ou bien une mandoline, afin de tailler des tranches extrêmement fines (par exemple pour préparer un carpaccio de courgettes crues ou un gratin façon dauphinois).
- En **dés** plus ou moins gros. Une découpe idéale pour la préparation à la poêle.

- **Râpée** : pour les salades à base de courgette crue, mais aussi pour les gâteaux par exemple.
- **Tournée** : c'est la découpe préférée des chefs, idéale pour faire des courgettes glacées (voir p. 132). Voir la technique ci-dessous.
- En **billes**, à l'aide d'une cuillère parisienne : pour les soupes ou une cuisson à la poêle par exemple.
- En **rubans fins**, comme des tagliatelles de légumes, ou en **rubans plus larges**, pour faire des lasagnes par exemple. Pour réussir cette découpe, on utilise un économe, un rasoir à légumes ou une mandoline.

#### TOURNER DES COURGETTES, MODE D'EMPLOI

1. Rincez la courgette, ôtez ses extrémités et coupez-la en tronçons de 8 cm. Découpez-les en 4 dans le sens de la hauteur.



2. Enlevez la partie avec les pépins sur chaque morceau de courgette.



3. Arrondissez les bords des morceaux de courgette de manière à leur donner une jolie forme.



4. Recommencez l'opération pour chaque morceau de courgette. Vos courgettes tournées sont prêtes, vous pouvez maintenant les glacer (voir la recette p. 132).

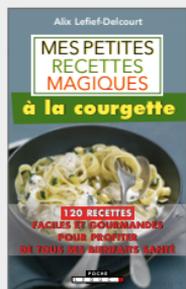


#### ON LA PÈLE OU PAS ?

Sachez que la peau de la courgette est parfaitement comestible et digeste. De plus, elle permet à la courgette de se maintenir pendant la cuisson. Sans oublier que la peau regorge de vitamines et de caroténoïdes (de puissants antioxydants). Conclusion : on n'hésite pas à cuisiner la courgette en entier, sans l'éplucher !

**L'astuce en + :** pour un joli effet décoratif, pelez la courgette dans le sens de la longueur en laissant une bande de peau sur deux.

Nous espérons que cet extrait  
vous a plu !



**Mes petites recettes magiques à la courgette**  
Alix Lefief-Delcourt



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous  
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,  
**invitations** et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

LE DUC.S  
EDITIONS