



VELOUTÉ DE COURGETTE AU BOURSIN

Ingrédients

- 8 courgettes
- Eau
- 1 Boursin cuisine ail et fines herbes
- 2 bouillons cubes poule ou bœuf

Mode opératoire

1. Laver et éplucher les courgettes. Les couper grossièrement dans la cocotte.
2. Les couvrir tout juste d'eau et rajouter les deux bouillons cubes. Laisser cuire 5'
3. Enlever un peu d'eau de cuisson et passer les courgettes au mixeur tout en rajoutant 2 cuillères à soupe de boursin.
4. Rectifier l'assaisonnement

RISOTTO AUX COURGETTES

Ingrédients

- 600 g de riz
- 8 cuillères d'huile d'olive
- 1 oignon
- 4 courgettes
- 2 litres de bouillon
- 200 g de parmesan râpé
- 2 verres de vin blanc sec
- 2 sachets de safran

Mode opératoire

1. Laver et couper en rondelles les courgettes
2. Faire rissoler l'oignon coupé finement dans deux cuillerées d'huile
3. Quand l'oignon va blondir, ajouter les courgettes et faire cuire pendant quelques minutes
4. Verser le riz et mélanger avec une cuillère en bois
5. Laisser parfumer pendant quelques minutes, verser le vin blanc sec et le faire évaporer à feu vif, toujours en mélangeant
6. Quand le riz sera évaporé et translucide, ajouter une louche de bouillon bouillant et continuer la cuisson en nappant de bouillon
7. Peu avant, la fin de la cuisson, ajouter le safran dilué dans un peu de bouillon

Mélanger avec le parmesan râpé et deux cuillères d'huile

GÂTEAU AUX COURGETTES ET CHOCOLAT

Ingrédients

- 400 g de chocolat noir
- 2 courgettes
- 8 œufs
- 160 g de farine
- 260 g de sucre

Mode opératoire

1. Préchauffer le four à 180°.
2. Laver et éplucher la courgette, la mixer finement de façon à la réduire en purée.
3. Faire fondre le chocolat au bain marie.
4. Séparer les jaunes des blancs.
5. Monter les blancs en neige.
6. Fouetter les jaunes avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse, incorporer le au chocolat fondu, ajouter délicatement la farine puis les blancs.
7. Verser dans un moule beurré et enfourner pendant 30 min.

TAGLIATELLE DE COURGETTE

Ingrédients

- 1 grosse courgette
- 1 citron
- 1 orange
- Des fruits à cosse au choix (pignon de pin, noix de Cajou, noix, noisette,...)
- Herbes fraîches au choix sous la main (menthe, mélisse, agastache, basilic, ciboulette,...)
- 1 càs d'huile d'olive
- Sel/poivre

Mode opératoire

1. *Eplucher la courgette et avec l'économe faire des tagliatelles jusqu'à arriver au pépins*
2. *Presser l'orange et le citron et verser sur les tagliatelles*
3. *Ciseler les herbes et les ajouter avec le sel et poivre*
4. *Grillés les fruits à coques, les hacher et les ajouter*
5. *Mettre au frigo et servir bien frais*