

## La courgette



On peut trouver la courgette toute l'année, mais c'est un légume d'été qui se consomme de juin à octobre.

Peu calorique, elle contient des minéraux, des fibres bien tolérées favorisant la digestion et des antioxydants (protecteurs des cellules).

### Conservation

A l'abri du gel.

2 à 3 jours dans le bac à légumes.

Une longue conservation a tendance à les rendre amères.



### Recettes

Chaud	Chaud
Flan aux courgettes	Pâtes aux courgettes
<b>Ingrédients :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 ou 2 courgette(s)</li> <li>- Riz</li> <li>- Œufs</li> </ul>	<b>Ingrédients :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Courgette</li> <li>- Oignons</li> <li>- Pâtes</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Huilez un plat à four et versez 2 verres de riz cru au fond du plat.</li> <li>- Lavez les courgettes mais ne pas les peler.</li> <li>- Coupez les courgettes en rondelles pas trop épaisses et posez-les sur le riz.</li> <li>- Dans un saladier, cassez les œufs, ajoutez le sel, le poivre et le persil. Ajoutez également du curry si vous le souhaitez.</li> <li>- Ajoutez 2 verres de lait et versez le mélange dans le plat.</li> <li>- Sur le riz et les courgettes, ajoutez du fromage râpé et mettez au four à 200° pendant 45 minutes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lavez et coupez les courgettes en rondelles.</li> <li>- Faites revenir les courgettes dans la poêle avec une cuillère d'huile.</li> <li>- Ajoutez les oignons épluchés et coupés en dés.</li> <li>- Pendant ce temps, faites cuire les pâtes dans une grande casserole d'eau salée bouillante.</li> <li>- Versez les pâtes égouttées sur les courgettes dans la poêle.</li> <li>- Mélangez et rectifiez le sel et le poivre.</li> </ul>



## L'endive



Légume d'automne et d'hiver, très peu calorique. Elle fournit des fibres bien tolérées (favorisant la digestion) et elle est source de minéraux (potassium) et de vitamine B.

### Conservation

A l'abri du gel.

4 à 6 jours dans le bac à légumes enveloppées dans du papier absorbant.



### Recettes

Froid	Chaud
Salade d'endives et de pommes	Endives gratinées au jambon ou au poulet
Ingrédients : <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 ou 2 endive(s)</li> <li>- 1 pomme</li> <li>- Huile</li> <li>- Jus de citron</li> <li>- Sel</li> <li>- Poivre</li> </ul>	Ingrédients : <ul style="list-style-type: none"> <li>- 8 endives</li> <li>- 8 tranches de viande</li> <li>- 2 œufs</li> <li>- Crème</li> <li>- 100g de fromage râpé</li> <li>- Sel</li> <li>- Poivre</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Coupez les endives et la pomme en tranches dans un saladier.</li> <li>- Assaisonnez de jus de citron, d'huile, de sel et de poivre.</li> <li>- Vous pouvez ajouter des noix, des dattes et des raisins secs.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Enlevez les feuilles abimées des endives.</li> <li>- Jetez les endives dans une casserole d'eau bouillante salée et faites cuire pendant 30 minutes.</li> <li>- Préparez la sauce en battant les œufs avec la crème, ajoutez la moitié du fromage râpé. Salez et poivrez.</li> <li>- Pressez les endives à la main pour enlever l'eau et déposez-les dans le plat de cuisson</li> <li>- Faites une seconde couche avec la viande puis versez la sauce et saupoudrez le reste du fromage râpé et mettre au four 15 minutes pour réchauffer et faire gratiner le dessus.</li> </ul>

