

COMPILATION DE RECETTES DE COURGETTES

Mai 2001

La première compilation que j'ai faite l'an passé, et que Jean a mise en ligne a eu du succès et j'en suis ravie. Vous m'avez passé des tas d'autres recettes, il ne me restait plus qu'à faire une deuxième compilation : 129 recettes à base de courgettes !!!

Un grand merci à :

- Jean TAMAYO, qui a eu la gentillesse de la mettre en ligne pour que vous puissiez la télécharger
- YSABEAU, qui m'a indiqué comment réaliser une mise en page uniforme et une table des matières (il suffit de cliquer sur le numéro de page et hop, vous êtes directement sur la recette choisie !)
- Et enfin à tous les membres de fr.rec.cuisine qui m'ont adressé de nouvelles recettes ou qui en ont passé sur le NG.

Et enfin, pardon pardon :

- Si votre recette ne figure pas dans cette compil (à la fin, j'étais un peu fatiguée...)
- Si j'ai fait une erreur dans la source d'une ou plusieurs recettes (passez-moi un mail sur ma B.A.L. perso et je rectifierai)

Et je suis bien sûr à votre disposition si vous avez besoin d'aide (si vous voulez ajouter de nouvelles recettes, par exemple, à la compil, une fois que vous l'aurez chargée sur votre ordinateur).

CAT : catherine.hostettler2@libertysurf.fr

SOMMAIRE

<i>N° recette</i>	<i>N° page</i>
1. BARQUETTE DE COURGETTES AU FROMAGE.....	4
2. BATONNETS DE COURGETTES AUX POIS CHICHES (PLAT FROID).....	5
3. BEIGNETS DE FLEURS DE COURGES OU DE COURGETTES.....	6
4. BLE AUX LEGUMES (COURGETTES, CAROTTES, FENOUIL, CELERI).....	7
5. CAKE AUX COURGETTES AU CHOCOLAT ET AMANDES.....	8
6. CAKE DE COURGETTES.....	9
7. CARPACCIO DE COURGETTES.....	10
8. CAVIAR DE COURGETTES.....	11
9. COMPOTE DE COURGETTES (PLAT FROID).....	12
10. CONFITURE DE COURGETTES A L'ORANGE.....	13
11. CONFITURE DE COURGETTES ET DE PECHE FRANCINE.....	14
12. CONFITURE DE COURGETTES ET GINGEMBRE "GEMMA".....	15
13. COULIS DE COURGETTES.....	16
14. COURGETTE GRILLÉE ET MARINÉE DANS L'HUILE D'OLIVE.....	17
15. COURGETTES À LA CARBONARA.....	18
16. COURGETTES A LA FETA.....	19
17. COURGETTES A LA NICOISE.....	20
18. COURGETTES A L'ESPAGNOLE.....	21
19. COURGETTES ARDECHOISES (PLAT FROID).....	22
20. COURGETTES AU CHEVRE ET OLIVES NOIRES EN "CLAFOUTIS".....	23
21. COURGETTES AU CITRON.....	24
22. COURGETTES AU FROMAGE.....	25
23. COURGETTES AU POISSON.....	26
24. COURGETTES AU ST NECTAIRE.....	27
25. COURGETTES AUX FINES HERBES.....	28
26. COURGETTES AUX OEUFS BATTUS EN OMELETTE.....	29
27. COURGETTES AVEC TOMATES ET PARMESAN AU MICRO-ONDES.....	30
28. COURGETTES DANS LES PREPARATIONS FRUITEES.....	31
29. COURGETTES DIABLAINTEES AU ROQUEFORT.....	32
30. COURGETTES FARCIES A LA CHAIR A SAUCISSE.....	33
31. COURGETTES FARCIES A LA FETA.....	34
32. COURGETTES FARCIES A LA GRECQUE.....	35
33. COURGETTES FARCIES A LA VIANDE.....	36
34. COURGETTES FARCIES AU COMTE.....	37
35. COURGETTES FARCIES AU CURRY.....	38
36. COURGETTES FARCIES AU FROMAGE BLANC.....	39
37. COURGETTES FARCIES AU THON.....	40
38. COURGETTES FARCIES AUX CHAMPIGNONS.....	41
39. COURGETTES FARCIES SAUCE BLANCHE.....	42

40. COURGETTES FERMIERES AUX LARDONS.....	43
41. COURGETTES FRITES (IDEE APERO).....	44
42. COURGETTES FRITES (JOEL ROBUCHON).....	45
43. COURGETTES GRILLES AU VINAIGRE (FROIDES OU CHAUDES).....	46
44. COURGETTES MARCELLA A L'HUILE D'OLIVE (PLAT FROID).....	47
45. COURGETTES MARINEES.....	48
46. COURGETTES PANEEES.....	49
47. COURGETTES SICILIENNES DE CILIO.....	50
48. COURGETTES SICILIENNES DE CILIO (PLAT FROID).....	51
49. COURGETTES SIRTAKI (PLAT FROID).....	52
50. CREME GLACEE DE COURGETTES (PLAT FROID).....	53
51. CRÊPES DE COURGETTES.....	54
52. CREPES DE COURGETTES A L'ORIGAN.....	55
53. CROQUETTES DE COURGETTES, SAUCE AU CONCOMBRE.....	56
54. FEUILLES DE BRICK VEGETARIENNES AUX COURGETTES ET MAIS.....	57
55. FLAN AUX COURGETTES AUX TOMATES.....	58
56. FLAN DE COURGETTES.....	59
57. FLAN DE COURGETTES AUX ECHALOTES.....	60
58. FLEURS DE COURGETTE FARCIES.....	61
59. FLEURS DE COURGETTES À L'ITALIENNE.....	63
60. FLEURS DE COURGETTES AU MIEL (RUGGERO RUGGERI).....	64
61. GALETTE DE COURGETTE (KABAK MUCVERI).....	65
62. GALETTE DE COURGETTES AUX POMMES DE TERRE.....	66
63. GALETTE DE COURGETTES ET D'AUBERGINES.....	67
64. GALETTES DE POMMES DE TERRE PAYSANNES.....	68
65. GÂTEAU DE COURGETTES.....	69
66. GATEAU DE COURGETTES AUX NOISETTES ET ECORCES D'ORANGE.....	70
67. GRATIN DE COURGETTES.....	71
68. GRATIN DE COURGETTES AU CHEVRE.....	72
69. GRATIN DE COURGETTES AU FROMAGE DE BREBIS.....	73
70. GRATIN DE COURGETTES AU POIVRON ROUGE.....	74
71. GRATIN DE COURGETTES AUX HERBES.....	75
72. GRATIN DE COURGETTES AUX TOMATES.....	76
73. GRATIN DE COURGETTES ET RIZ.....	77
74. GRATIN DE POMMES DE TERRE AUX COURGETTES.....	78
75. JAMBON ET COURGETTES EN "CLAFOUTIS".....	79
76. LANIERES DE COURGETTES POUR APERITIF.....	80
77. LÉGUMES AU LIVAROT EN "CLAFOUTIS".....	81
78. LÉGUMES FARCIS A LA PROVENCALE.....	82
79. MILLE-FEUILLE DE COURGETTES.....	83
80. MOUSSAKA DE COURGETTES A LA MODE TURQUE.....	84
81. OMELETTE AUX COURGETTES.....	85
82. PAILLASSONS DE COURGETTES A LA CREME DE GORGONZOLA.....	86
83. PAIN DE COURGETTES AU ROQUEFORT (PLAT FROID).....	87
84. PASTICCIO DE COURGETTES.....	88
85. PÂTÉ DE POISSON AUX COURGETTES.....	89

86. PATES AUX COURGETTES.....	90
87. PATES AUX COURGETTES ET AU PARMESAN.....	91
88. PETITS FARCIS : COURGETTES FARCIES À LA COURGETTE.....	92
89. POÊLÉE DE COURGETTES AUX OLIVES.....	93
90. POULET AUX COURGETTES.....	94
91. PUREE DE COURGETTE ET POMMES DE TERRE.....	95
92. PURÉE DE COURGETTE.....	96
93. PUREE DE COURGETTES AU FROMAGE.....	97
94. PUREE DE COURGETTES AUX OIGNONS ET FROMAGE.....	98
95. QUICHE AUX COURGETTES ET AU CANTAL.....	99
96. SALADE DE COURGETTES.....	100
97. SALADE DE COURGETTES AU BASILIC.....	101
98. SALADE DE COURGETTES AU CAROTTES ET POMMES.....	102
99. SAUTE DE VEAU AUX COURGETTES ET AU CUMIN.....	103
100. SAVARIN DE COURGETTES AUX DEUX SAUMONS ET A LA MENTHE.....	104
101. SFOUGGATO KRITIS (COURGETTES AU BŒUF ET AUX OEUFS)(GRECE).....	105
102. SOUFLÉ DE COURGETTES.....	106
103. SOUFFLE DE COURGETTES AU THYM.....	107
104. SOUPE AU CITRON A LA GRECQUE AUX CAROTTES ET COURGETTES.....	108
105. SPAGHETTIS AUX COURGETTES ET CREVETTES.....	109
106. SPAGHETTIS DE COURGETTES.....	110
107. TAGLIATELLE AUX COURGETTES.....	111
108. TARTE A LA PUREE DE COURGETTES.....	112
109. TARTE AUX COURGETTES AU YAOURT.....	113
110. TARTE AUX COURGETTES ET A LA BROUSSE.....	114
111. TARTE AUX COURGETTES ET LARDONS.....	115
112. TARTE AUX COURGETTES ET TOMATES.....	116
113. TARTE AUX COURGETTES SANS PÂTE.....	117
114. TATIN DE COURGETTES BEURRÉE AU MIEL ET LANGOUSTINES.....	118
115. TERRINE DE COURGETTES A L'OSEILLE.....	119
116. TERRINE DE COURGETTES AU RIZ.....	120
117. TERRINE DE COURGETTES AU SAFRAN.....	121
118. TERRINE DE COURGETTES AU SAUMON AUX ÉPICES ET AU RIZ.....	122
119. TERRINE DE COURGETTES AU SAUMON ET AUX HERBES.....	123
120. TERRINE DE COURGETTES AU SAUMON ET BASILIC.....	124
121. TERRINE DE COURGETTES AUX TROIS HERBES.....	125
122. TERRINE DE COURGETTES BRIOCHEE AU THYM.....	126
123. TERRINE DE TRUITE FUMEE AUX COURGETTES ET AUX POMMES.....	127
124. TIAN DE COURGETTES AU RIZ.....	128
125. TIAN DE COURGETTES AUX POMMES DE TERRE.....	129
126. TOMATES ET COURGETTES À LA MILANAISE.....	130
127. TOURTE AUX COURGETTES ET AU FROMAGE.....	131
128. TOURTE DE COURGETTES À LA RICOTTA (EN FEUILLES DE BRICK).....	132
129. VELOUTE DE COURGETTES.....	133

▪ BARQUETTE DE COURGETTES AU FROMAGE

- Pour 6 personnes
 - 6 courgettes de 15 cm
 - 30 gr de beurre
 - 1/2 jus de citron
 - sel poivre

Pour la sauce :

- 60 gr de beurre
- 40 gr de farine
- 3 jaunes d'oeuf
- 25 cl de vin blanc
- 4 cuillères ont soupe de crème fraîche
- 100 gr de fromage râpé au goût comté ou autre
- sel et poivre
 - Lavez les courgettes coupez en les extrémités, jetez les dans l'eau bouillante.
 - Sortez les au bout de 2 minutes, essuyez les et coupez les en deux dans le sens de la longueur,
 - Retirez les graines et une petite partie de la chair avec une cuillère. Disposez-les la partie évidée vers le haut
 - Dans un plat à gratin beurré, assaisonnez-les de sel et de poivre, arrosez-les du jus de citron et parsemez de noisette de beurre.
 - Couvrez d'un papier alu et faites cuire 25 min au four à 180° (th. 5.6).
 - Pendant ce temps préparez la sauce : réservez 20 gr de beurre, coupez le reste en petit morceau et faire un roux blanc avec la farine
 - Versez petit à petit le vin blanc saler poivrer et faites cuire doucement a feu très doux 10 à 15 minutes.
 - Dans un saladier battez la crème fraîche les jaunes d'oeufs et deux ou trois cuillères de sauce blanche au vin
 - Versez le mélange dans la casserole portez quelques instant à ébullition en remuant au fouet.
 - Ajouter les deux tiers du fromage râpé et tournez versez la sauce au creux des courgettes
 - Saupoudrez avec le reste de fromage et disposez sur chacune une noisette de beurre.
 - Mettez le plat dans la partie supérieure du four jusqu'a ce que la surface colore
 - Servez aussitôt avec une viande blanche

Source : Patrick le malouin d'après une recette tirée du livre la cuisine au fil des saisons

▪ **BATONNETS DE COURGETTES AUX POIS CHICHES (PLAT FROID)**

- 1 kg de courgettes coupées en bâtonnets
- 2 ou 3 oignons coupés en 1/2 rondelles fines
- 1 citron pressé
- ail haché
- persil
- menthe
- sel, poivre, safran, cumin
- 1 boîte de 800 g de pois chiches rincés et égouttés, pour les flemmards
 - Faire dorer les oignons dans un peu d'huile, ajouter l'ail.
 - Mettre les bâtonnets de courgettes.
 - Ajouter le jus de citron couvrir d'eau, saler, poivrer, ajouter le safran et le persil.
 - Vérifier l'assaisonnement. Cuire doucement en couvrant.
 - 10 mn après, ajouter les pois chiches rincés.
 - Laisser cuire doucement, (attention, surveiller qu'il reste encore du jus).
 - Laisser refroidir. Mettre une cuillère d'huile d'olive et la menthe coupée.
 - Mélanger doucement.
 - Servir froid.

Source :Natacha Mauric (sur NG fr.rec.cuisine)

▪ BEIGNETS DE FLEURS DE COURGES OU DE COURGETTES

- Pour une quinzaine de beignets
 - 15 Fleurs de courgettes (Cueillir les fleurs mâles, celles qui n'ont pas de fruit, entre la fleur et le pédoncule, peu de temps avant l'utilisation car cela leur laisse le temps de jouer leur rôle de reproducteur)
 - Pâte à beignets :
 - 8 cuillères à soupe de farine
 - Autant d'eau
 - 2 oeufs
 - 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
 - 1 pincée de sel
 - Laver les fleurs de courgettes.
 - Préparer une pâte à beignets et la laisser reposer un certain temps.
 - Tremper les fleurs dans la pâte à beignets et les passer dans la friture.
 - Une autre façon de procéder : tremper les fleurs dans des oeufs allongés avec du lait, puis les passer dans la farine. Saler, poivrer, les déposer dans la friture.
 - Ces fleurs de courge croustillantes sont délicieuses.

On peut faire la même chose avec des tranches de courgettes jeunes, et on peut les frire à la poêle dans beaucoup d'huile si on ne veut pas mettre la friteuse en oeuvre

Source : Danièle Jumet (sur NG fr.rec.cuisine)

▪ BLE AUX LEGUMES (COURGETTES, CAROTTES, FENOUIL, CELERI)

- Pour 4 personnes
- Préparation: 20 mn
- Cuisson : 1h 30 à 2h
 - 500 g de blé ou épeautre (s'achète dans les magasins de diététique)
 - 1/2 l de bouillon de poule
 - 2 carottes
 - 1 fenouil
 - 1 branche de céleri
 - 1 courgette
 - 1 cuillère à café de curcuma
 - sel (1 cuillère à café), poivre (1/2 cuillère à café)
 - Faire tremper le blé la veille dans l'eau froide.
 - Le lendemain, l'égoutter et le verser dans une cocotte avec les légumes coupés en petits dés et les épices.
 - Recouvrir d'eau froide. Porter à ébullition, puis baisser le feu, poser le couvercle et laisser cuire à feu doux jusqu'à absorption de l'eau.
 - Ajouter le bouillon de poule. Quand il aura été absorbé à son tour, vérifier si le blé est tendre, sinon rajouter de l'eau et un peu de sel jusqu'à cuisson complète, laquelle dure au minimum 1 h 1/2.

Pour les végétariens, remplacer le bouillon de poule par de l'eau additionnée de 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et 1 cuillère à soupe de coriandre ciselée.

Source : La nouvelle cuisine judéo-marocaine de S. Danan et J. Denarnaud, éd. ACR) (sur NG fr.rec.cuisine)

▪ CAKE AUX COURGETTES AU CHOCOLAT ET AMANDES

- 200 g de courgettes râpées (râpe à rösti)
- 200 g de farine tamisée
- 1 cuillerée a café de levure
- 3 oeufs
- 150 g de margarine
- 200 g de sucre
- 100 g de chocolat noir
- 50 g d'amandes moulues
 - Travailler la margarine en pommade et ajouter le sucre.
 - Incorporer les oeufs et travailler jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
 - Faire fondre le chocolat avec 2 cuillerées à soupe d'eau et le lisser.
 - Ajouter à la margarine sucrée.
 - Incorporer les courgettes et les amandes. Bien mélanger.
 - Ajouter la farine tamisée et la poudre à lever.
 - Cuisson: 55 mn a 180 ° (rainure inférieure).

Source : Joëlle (sur NG fr.rec.cuisine)

▪ CAKE DE COURGETTES

- Ingrédients pour 6 personnes
 - 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
 - 100 grammes de farine
 - 3 oeufs
 - 1 yaourt velouté
 - 300 grammes de courgettes râpées
 - 3 cuillères à soupe de persil haché
 - 2 cuillères à soupe de ciboulette hachée
 - 1 sachet de levure chimique
 - 1 cuillère à café de curry
 - 1 cuillère à café de sel
 - Poivre
 - Préchauffer le four à 210°.
 - Râper grossièrement les courgettes.
 - Mélanger : farine, levure, oeufs, yaourt, huile olive, curry, sel et poivre en une pâte homogène. Incorporer à cette préparation les courgettes, le persil et la ciboulette. Verser dans un moule à cake beurré (si possible, mettre au fond du papier sulfurisé, sinon le démoulage est difficile);
 - Enfourner pour 10 mn, puis baisser le four à 180 ° pour 40 à 45 mn.
 - Ce cake peut-être servi chaud, tiède ou froid. Il est excellent avec un coulis de tomates. Il peut être agrémenté de diverses façons (olives, petits morceaux de knacks, fromage, lardons...)

Attention : si on ajoute des ingrédients fumés ou salés, réduire la quantité de sel

Source : CAT (d'après Prima) (sur NG fr.rec.cuisine)

▪ CARPACCIO DE COURGETTES

- Pour 4 personnes
 - 2 belles courgettes
 - Des pignons de pin (rayon fruits secs du supermarché)
 - 100g de parmesan entier
 - Le jus d'un citron
 - Huile d'olive, sel, poivre, ciboulette
 - Râpez les courgettes en très fines rondelles, déposez-les sans qu'elles se chevauchent sur un plat très large ou des assiettes individuelles.
 - Dans une poêle huilée faites revenir les pignons de pin jusqu'à ce qu'ils soient dorés et disposez les sur les courgettes.
 - Râpez le parmesan en copeaux et éparpillez-le sur les courgettes.
 - Arrosez du jus de citron, saupoudrez de sel, de poivre et de ciboulette.
 - Arrosez enfin généreusement d'huile d'olive et placez au réfrigérateur pour un minimum d'une demi-heure

Source : Françoise Lièvrement, d'après La cuisine des gourmandes de Karine BONJOUR (éd. Librio)
(sur NG fr.rec.cuisine)

▪ CAVIAR DE COURGETTES

INGREDIENTS

- Courgettes
- Deux gousses d'ail
- Feuilles de basilic
- Huile d'olive
- Dans un mixer mettre :
 - Les courgettes lavées, équeutées mais non épluchées, deux gousses d'ail (de préférence rose et nouveau), des feuilles de basilic, un filet d'huile d'olive (plus ou moins, mais pas trop, la consistance doit être crémeuse).
 - Servir dans des petits ramequins avec des tranches de pain grillé, à l'apéritif (ou sur des fonds de mini-tartelettes).

Source : Calumet2 (sur NG fr.rec.cuisine)

▪ COMPOTE DE COURGETTES (PLAT FROID)

- préparation : 10mn - cuisson : 30mn
- pour 4 personnes
 - 1 kg de courgettes
 - 2 oignons
 - 1 jus de citron
 - sel, poivre
 - 1/2 dl d'huile d'olive
 - 2 branches de menthe fraîche
 - Laver les courgettes, essuyez-les et coupez-les en petits dés.
 - Pelez les oignons et émincez-les.
 - Mettez ces légumes dans une casserole à fond épais avec l'huile et le jus de citron. Salez, poivrez et laissez mijoter à feu doux.
 - Versez dans un plat et laissez refroidir.
 - Au moment de servir, ajoutez les feuilles de menthe finement ciselées.
 - Consommez glacé.

Cette compote accompagne délicieusement du fromage de chèvre ou de la viande grillée.

Source : Marie-Andrée d'après Promenade gourmande en terre varoise , transmise par Marie-Christine COLLET (19/07/00) (sur NG fr.rec.cuisine)

▪ CONFITURE DE COURGETTES A L'ORANGE

- 1 courgette finement râpée
- 1 orange
- 240 g ananas au sirop en morceaux
- 1 kg sucre
- 2 cuillères à soupe de jus de citron
- 100 g gelée à l'orange
 - Râper la courgette au robot.
 - Laver l'orange, la couper en morceaux, enlever les pépins, et la mettre entière dans le robot.
 - Dans une casserole mettre les courgettes râpées, l'orange, la boîte d'ananas avec son jus et le sucre. Faire bouillir 10 minutes.
 - Laisser refroidir une nuit. Le matin ajouter le jus de citron et la gelée à l'orange.
 - Stériliser 20 minutes dans un bain-marie.

Source : d'après une recette de Frances Bolton partagée par Gladys Dinletir Mise sous MC : François Leloup (sur NG fr.rec.cuisine)

▪ CONFITURE DE COURGETTES ET DE PECHES FRANCINE

- 6 tasses(1,35 L) soit 5 à 6 courgettes moyennes, pelées et râpées
- 6 tasses (1,35 L) de sucre granule
- 3/4 tasse (175 ml) d'ananas broyé dans son jus
- 1/2 tasse (125 ml) de jus de citron, frais ou en bouteille
- 2x85grammes de gélatine parfumée à la pêche (poudre)
 - Mêler les courgettes et le sucre dans une marmite.
 - Chauffer à découvert à feu moyen, en remuant de temps en temps, jusqu'à ébullition.
 - Laisser frémir 15 minutes, en remuant à l'occasion.
 - Ajouter l'ananas et son jus ainsi que le jus de citron, et remuer.
 - Porter de nouveau à ébullition.
 - Laisser bouillir à découvert pendant 6 minutes.
 - Remuer de temps en temps.
 - Incorporer la gélatine et remuer jusqu'à ce qu'elle soit dissoute.
 - Ecumer.
 - Remplir des bocaux chauds, stérilisés jusqu'à 6 mm (1/4 po) du couvercle.

Tu peux inverser les ananas par des pêches surgelées ou en conserves et la gelée en poudre aux pêches par celle d'ananas ou aux pêches le goût sera plus intense.

Source : Gladys Dinletir (sur NG fr.rec.cuisine)

▪ CONFITURE DE COURGETTES ET GINGEMBRE "GEMMA"

- 1,5 kg de courgettes
- 4 cuillères à soupe d'eau
- 55 g de racine de gingembre
- 1,5 kg de sucre
- 2 kg de gingembre cristallisé haché
- 2 cuillères à soupe de jus de citron
- pectine(dans la recette on emploie une bouteille de pectine liquide Certo)
 - Peler les courgettes, et les hacher.
 - Mettre dans une casserole avec de l'eau et cuire à petit feu 20 minutes avec le couvercle.
 - Ajouter la racine de gingembre, le gingembre cristallisé, le sucre et le jus de citron.
 - Hausser le feu légèrement et remuer jusqu'à ce que le sucre fonde.
 - Faire bouillir 2 minutes. Enlever la racine de gingembre et ajouter la pectine.
 - Faire bouillir encore une minute.
 - Enlever la mousse si nécessaire.

Très bon sur des muffins toastés. Ça ressemble à une marmelade d'oranges

Source : François Leloup (traduit par Gladys Dinletir) (sur NG fr.rec.cuisine)

▪ COULIS DE COURGETTES

- Courgettes
- Crème fraîche
- Sel, poivre
 - Couper les courgettes en rondelles fines et les faire cuire dans un peu d'eau jusqu'à ce qu'elles deviennent transparentes.
 - Evacuer toute l'eau en les pressant avec le dos d'une spatule.
 - Puis les passer au mixeur pour en tirer une purée.
 - Ajouter de la crème fraîche pour obtenir un coulis.
 - Ajouter sel et poivre.

Source : Claudie (sur NG fr.rec.cuisine)

▪ **COURGETTE GRILLÉE ET MARINÉE DANS L'HUILE D'OLIVE**

- Courgettes
- Huile d'olive
 - Griller les courgettes sous la grille du four et les badigeonner d'huile d'olive.

Source : Laurent Gutierrez (sur NG fr.rec.cuisine)

▪ COURGETTES À LA CARBONARA

- Courgettes
- Lardons
- Crème
- Poivre
- 1 jaune d'oeuf
- Parmesan râpé
 - Lavez puis émincez les courgettes en tagliatelles au couteau économe.
 - Ebouillantez-les dans de l'eau salée et cuisez-les à peine (3 mn).
 - Egouttez.
 - Servez avec des petits lardons sautés agrémentés de crème, poivre, d'un jaune d'oeuf cru et saupoudrez de parmesan râpé.

Source : Manou (sur NG fr.rec.cuisine)

▪ COURGETTES A LA FETA

- 4 petites courgettes rondes
- huile d'olive
- jus de citron
- sel, poivre
- un bloc de féta
 - Laver, et équeuter les courgettes, les couper en rondelles pas trop épaisses, les faire cuire quelques minutes à peine à la vapeur.
 - Les disposer ensuite sur un plat et verser un filet d'huile d'olive et de jus de citron. Saler légèrement et poivrer. Cette sauce doit à peine recouvrir les courgettes, elles ne doivent pas baigner dedans. Mettre en frigo 4 bonnes heures et retourner les courgettes. Les remettre au frigo 4 heures.
 - Découper des tranches fines de féta que l'on dispose sur chaque courgette.
 - Servir très frais avec des feuilles de menthe ciselée.

Source : Myriam (sur NG fr.rec.cuisine)

▪ COURGETTES A LA NICOISE

- Pour 6 personnes
 - 1 kg de courgettes
 - 2 cuillères à soupe d'huile
 - 1 oignon
 - 4 tomates
 - 50 g de petites olives noires
 - sel, poivre
 - 1 brin de thym
 - 1 feuille de laurier
 - 1 gousse d'ail
 - Lavez les courgettes et coupez-les en rondelles assez épaisses.
 - Pelez et émincez l'oignon, faites-le revenir à l'huile sans le laisser prendre couleur.
 - Joignez les courgettes, les tomates pelées et concassées, les olives (vous pouvez les blanchir au préalable 2 mn à l'eau bouillante), l'assaisonnement et les herbes. Ajoutez la gousse d'ail écrasée et laissez cuire 30 mn. Servez chaud ou froid.

Source : A. Pukall

▪ COURGETTES A L'ESPAGNOLE

- 1.5 kg de courgettes
- 2 oignons
- Herbes de Provence
- 3 oeufs
 - Faire revenir des oignons dans de l'huile d'olive.
 - Ensuite lorsqu'ils sont dorés, ajouter les courgettes coupées en dés.
 - Saler, poivrer et ajouter des herbes de Provence.
 - A la fin de la cuisson, introduire (tout dépend de la quantité de courgettes) 3 oeufs (préalablement battus) et "touiller" délicatement tout ça.

Source : Nath (sur NG fr.rec.cuisine)

▪ COURGETTES ARDECHOISES (PLAT FROID)

- Pour 1 personne
 - 2 courgettes
 - Ail
 - Persil haché
 - Vinaigre de vin
 - Laver les courgettes, les équeuter, ne pas les éplucher.
 - Les couper dans le sens de la longueur (un petit cm d'épaisseur), bien saler chaque tranche. Bien laisser dégorger 1/2 heure, et bien presser pour éliminer toute l'eau de végétation (c'est facile si on a pris soin de reconstituer la courgette)
 - Une fois les tranches salées, faire bien griller à l'huile dans une poêle les tranches recto et verso. Les mettre dans un plat allant au four.
 - Faire griller à l'huile du persil haché et mélanger avec beaucoup d'ail finement coupé.
 - Quand l'ail commence à blondir, verser une bonne rasade de vinaigre de vin rouge, laisser griller quelques secondes, verser cette sauce sur les courgettes, et faire confire le tout au four th8 environ pendant un gros $\frac{1}{4}$ d'heure

Peut se manger chaud, mais est bien meilleur froid

Source: Alain Lacourt (sur NG fr.rec.cuisine)

▪ COURGETTES AU CHEVRE ET OLIVES NOIRES EN "CLAFOUTIS"

▪ POUR 4 PERSONNES

- 600 g de petites courgettes
- 2 petits chèvres fermier (ou crottin)
- 10 olives noires dénoyautées et coupées en 2
- 100 g de farine
- 2 œufs
- 2 dl de lait entier
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de chaque herbe : persil, ciboulette, estragon
- Cerfeuil, coriandre
- 2 brins de thym frais
- 1/4 cuillère à café de curry
- Sel, poivre
 - Couper en longues et fines lanières les courgettes avec un couteau économe.
 - Chauffer 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, ajouter les courgettes et le thym effeuillé. Cuire à feu moyen en remuant pour évacuer l'eau. Saler, poivrer.
 - Emietter le fromage (ôter la croûte si utilisation de crottins). Tamiser la farine avec le curry, sel, poivre. Verser les oeufs battus en omelette, mélanger au fouet et verser le lait peu à peu, puis le reste de l'huile.
 - Lorsque la pâte est bien lisse, incorporer le fromage, les herbes et les olives. Répartir les lanières de courgettes dans un plat à gratin. Verser dessus la pâte.
 - Cuire à four chaud 210° (Th 7) 30 à 35 mn.
 - Servir tiède avec une salade verte.

Source : Christian (sur NG fr.rec.cuisine)

▪ COURGETTES AU CITRON

- Pour 1 personne
 - 200 g de courgettes
 - 1/2 verre de jus de tomates
 - 10 g de fromage râpé
 - sel
 - poivre
 - Mettez dans un plat 200 g de courgettes cuites, égouttées et coupées en petits morceaux.
 - Arrosez-les avec 1/2 verre de jus de tomates et saupoudrez avec 10 g de fromage râpé. Salez et poivrez légèrement.
 - Mettez à four moyen pendant 1/2 heure le plat garni de plusieurs rondelles de citron.

Source : A. Pukall

▪ COURGETTES AU FROMAGE

- 2 ou 3 courgettes
- 2 oeufs entiers
- 30 g de parmesan râpé
- 50 g d'emmental râpé
- Une branche de menthe
- Un verre de lait
- Sel, poivre
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
 - Emincer les courgettes puis les faire revenir en sauteuse dans l'huile d'olive, un peu de sel et de poivre.
 - Préchauffer le four (environ 220°).
 - Hacher grossièrement les feuilles de menthe. Puis mélanger avec les oeufs battus, les fromages râpés et le lait avec les courgettes.
 - Mettre dans un plat, saupoudrer d'un peu de fromage râpé et mettre au four chaud jusqu'à ce que le dessus soit doré.

Source : Philippe Cuq (sur NG fr.rec.cuisine)

▪ COURGETTES AU POISSON

- Pour 2 personnes
 - 1 courgette moyenne
 - 3 tomates
 - 2 filets de poisson (cabillaud, merlu ou autre)
 - Basilic
 - Sel, poivre
 - Huile d'olive
 - Faire chauffer un peu d'huile d'olive dans une sauteuse, y jeter la courgette coupée en rondelles (pas trop fines) et faire dorer légèrement.
 - Ensuite ajouter les tomates coupées en tranches assez épaisses, puis les filets de poisson. Saupoudrer d'un peu de basilic, saler, poivrer...
 - Laisser cuire (à couvert) doucement quelques minutes.

On peut également, faire cuire cette préparation sans poisson et la servir avec une viande blanche

Source : Nathalie O (sur NG fr.rec.cuisine)

▪ COURGETTES AU ST NECTAIRE

- Pour 4 personnes
 - 6 petites courgettes
 - 200 grammes de jambon
 - 125grammes de saint nectaire
 - 60 grammes de gruyère
 - 3 œufs
 - 1 verre de lait
 - 40grammes de beurre
 - sel
 - poivre
 - quelques feuilles de basilic
 - Laver et couper les extrémités des courgettes, les faire blanchir 10 mn dans de l'eau bouillante. Les couper en rondelles coupez le jambon en dés puis le fromage en tranches fines, sauf le gruyère à râper.
 - Battre les œufs, ajouter le lait, poivrer.
 - Dans un plat à gratin beurré alterner les tranches de courgettes en lit puis du Saint-Nectaire, du jambon, du gruyère et des noisettes de beurre. Continuer en alternant.
 - Ajouter le basilic en petits morceaux, couvrir le mélange avec le lait aux oeufs et cuire à four th 6 (180°) environ 1 heure

Source : Lecuistot (sur NG fr.rec.cuisine)

▪ COURGETTES AUX FINES HERBES

- Préparation : 15 mn. Cuisson: 10 mn
 - 4 courgettes
 - 80 g de beurre
 - Cerfeuil
 - Persil
 - Estragon
 - Eplucher les courgettes, enlever les graines, couper en dés, rouler dans la farine et faire dorer pendant 10 minutes dans le beurre.
 - Servir avec cerfeuil, persil et estragon hachés.

Source : A. Pukall

▪ **COURGETTES AUX OEUFS BATTUS EN OMELETTE**

- Courgettes
- Oignons
- Oeufs
- Sel, poivre
- Herbes de Provence
 - Faire revenir des oignons dans de l'huile d'olive.
 - Lorsqu'ils sont dorés, ajouter les courgettes coupées en dés.
 - Saler, poivrer, ajouter herbes de Provence.
 - A la fin de la cuisson ajouter des œufs battus (environ 3 pour 1.5 kg de courgettes) et remuer.

Source : Nath (sur NG fr.rec.cuisine)

▪ **COURGETTES AVEC TOMATES ET PARMESAN AU MICRO-ONDES**

- Courgettes
- Dés de tomates
- Sel
- Poivre
- Huile olive
- Parmesan râpé
 - Couper les courgettes en bâtonnets accompagnées de dés de tomates, sel, poivre, huile d'olive, parmesan râpé.

Peut se faire aussi au four traditionnel.

Source : Stéphane Pérouelle (sur NG fr.rec.cuisine)

▪ **COURGETTES DANS LES PREPARATIONS FRUITEES**

LES COURGETTES TENDRES PEUVENT ETRE MISES EN PETITS CUBES :

- Dans les salades de fruits
- Dans les omelettes sucrées
- Dans les clafoutis

Source : Cdgun (sur NG fr.rec.cuisine)

▪ **COURGETTES DIABLAINTEs AU ROQUEFORT**

- 1 ou 2 oignons
- 1 KG de courgettes
- Lardons fumés
- 150 g de roquefort
- Sel, poivre, thym
 - Faire revenir dans de l'huile d'olive un ou 2 oignons émincés.
 - Ajouter 1 kg de courgettes pelées et coupées en rondelles, cuire 5 à 6 mn.
 - Ajouter des lardons fumés, cuire encore 5 mn.
 - Ajouter sel, poivre, thym et 150 grammes de roquefort.
 - C'est cuit quand le fromage est fondu.

Source : Philonous d'après une recette prise sur Marmiton.org (sur NG fr.rec.cuisine)

▪ COURGETTES FARCIES A LA CHAIR A SAUCISSE

- Courgettes
- Echalotes
- Thym
- Chair à saucisse
- Concentré de tomate
- Chapelure ou gruyère (facultatif)
 - Vider les courgettes de leur chair et les mettre dans une cocotte jusqu'à ce qu'elles rendent leur eau.
 - Mettre des échalotes revenues dans une poêle, puis du thym citronné et ajouter la chair à saucisse ou de la farce.
 - Laisser mijoter avec une cuillère à soupe de concentré de tomate jusqu'à ce qu'il ne reste presque plus de jus.
 - Garnir les fonds de courgettes que je passe au four environ 30mn (on peut ajouter du gruyère ou de la chapelure)

Source : Sophie (sur NG fr.rec.cuisine)

▪ COURGETTES FARCIES A LA FETA

- Pour 4 personnes
 - Coupez les pédoncules de 4 courgettes lavées, divisez-les en 2 dans le sens de la longueur et évidez-les.
 - Faites-les cuire 5 mn, à la vapeur, puis prélevez-les et rangez-les sur la grille huilée du four.
 - Mélangez 250 grammes de féta (au lait de brebis) avec 2 oeufs battus, 2 cuillères à soupe d'aneth haché et poivrez.
 - Farcissez les courgettes de ce mélange et faites-les griller jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Servez.

Source : Anne-Cécile (sur [NG fr.rec.cuisine](http://NG.fr.rec.cuisine))

▪ COURGETTES FARCIES A LA GRECQUE

- Pour 4 personnes
 - 4 grosses courgettes
 - 250 g de rôti de veau cuit (ou agneau)
 - 100 g de champignons de Paris
 - 2 gousses d'ail
 - 2 oeufs
 - Sel, poivre
 - 1 tasse de crème fraîche
 - 50 g de beurre
 - 100 g de gruyère râpé
 - Préchauffer le four Th. 210°
 - Lavez et essuyez les courgettes. Coupez les en 2 en longueur.
 - Plongez les dans une casserole d'eau bouillante salée. Laissez bouillir dix minutes.
 - Hachez grossièrement la viande, les champignons nettoyés et l'ail. Mélangez bien avec les oeufs entiers, sel poivre et crème fraîche.
 - Egouttez les courgettes. Creusez les en laissant environ un demi-centimètre de chair sur la peau. Remplacez par la farce.
 - Disposez les courgettes dans un plat à gratin préalablement beurré. Parsemez de gruyère râpé et de noisettes de beurre.
 - Laissez gratiner dans le four pendant 20 à 30 mn

Vin : Rosé de Provence, Valpolicella, Chusclan

Source : Claudie (sur NG fr.rec.cuisine)

▪ **COURGETTES FARCIES A LA VIANDE**

- Courgettes
- Viande pour farce
- Riz
- Sel, poivre
- Coulis de tomates ou crème
 - Enlever le coeur de la courgette et le remplir avec de la viande et du riz.
 - Couvrir avec du coulis de tomate ou de la crème et au four

Source : Laurent Gutierrez (sur NG fr.rec.cuisine)

▪ COURGETTES FARCIES AU COMTE

- Pour 4 personnes
 - 2 belles courgettes
 - 75 g de fromage de comté râpé
 - 1 cuillère à soupe de crème fraîche
 - 100 g de mie de pain
 - 1 gousse d'ail
 - sel, poivre
 - 2 cuillères à soupe de vin blanc
 - Plongez les courgettes dans de l'eau bouillante salée et laissez-les cuire 10 mn. Egouttez-les.
 - Laissez-les tiédir un peu, puis coupez-les en deux dans le sens de la longueur et creusez légèrement l'intérieur pour retirer les graines. Salez les demi-courgettes
 - D'autre part, mélangez le fromage râpé, la crème et la mie de pain trempée dans du lait et pressée. Joignez l'ail pilé. Assaisonnez et mouillez la farce avec un peu de vin blanc.
 - Farcissez les demi-courgettes, rangez-les dans un plat légèrement huilé allant au four et à table, et passez 30 mn à four chaud.
 - Arrosez si besoin est, avec un peu de vin blanc en cours de cuisson.
 - Servez en entrée ou en plat principal (multipliez alors les proportions par deux)

Source : A. Pukall

▪ **COURGETTES FARCIES AU CURRY**

- 100 g de riz
- 2 cuillères à soupe d'huile
- 1 cuillère à soupe de curry
- 2 gousses d'ail pilées
 - Faites revenir 100 g de riz dans 2 cuillères à soupe d'huile, saupoudrez d'une cuillère à soupe de curry et mouillez de 2 fois son volume d'eau.
 - Laissez cuire 12 mn. Coupez 4 courgettes en deux, retirez la chair, hachez-la. Faites-la revenir à l'huile avec 2 gousses d'ail pilées, assaisonnez, ajoutez le riz.
 - Remplissez les demi-courgettes de cette préparation. Passez à four moyen, 40 mn.

Source : A. Pukall

▪ COURGETTES FARCIES AU FROMAGE BLANC

- 4 petites courgettes,
- 80 g de fromage blanc,
- 30 g de beurre,
- 3 échalotes,
- 2 blancs d'œufs,
- 1 cuillère à café de farine,
- 1 cuillère à soupe de chapelure,
- 5 cl de lait,
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive,
- 5 cl de crème liquide,
- sel,
- poivre du moulin.
 - Coupez les courgettes en deux, videz-les avec une petite cuillère. Faites blanchir les moitiés de courgettes dans un peu d'eau salée 5 minutes environ.
 - Pelez les échalotes et hachez-les. Faites fondre le beurre dans une sauteuse, mettez-y le hachis d'échalotes et la pulpe de courgette et laissez 5 minutes à feu doux.
 - Saupoudrez de farine, arrosez de lait et de crème, salez, poivrez et prolongez la cuisson de 10 minutes.
 - Retirez la sauteuse du feu et ajoutez à la préparation légèrement refroidie le fromage blanc et les blancs d'œufs montés en neige.
 - Remplissez les courgettes de la farce. Rangez-les dans un plat à gratin beurré, parsemez-les de chapelure et humectez-les d'huile avant de les faire cuire au four 20 minutes à 180° pour qu'elles prennent une belle couleur dorée.
 - Servez bien chaud.

Source : A. Pukall

▪ COURGETTES FARCIES AU THON

- Huile
- 1 oignon haché
- 200 g de thon en conserve au naturel
- 100 g de riz cuit
- 4 courgettes
- 1 cuillère à soupe de persil haché
- sel
- poivre
 - Faites revenir à l'huile 1 oignon haché et 200 g de thon (en conserve au naturel), ajoutez 100 g de riz cuit, la chair évidée de 4 courgettes (coupées en deux et creusées), 1 cuillère à soupe de persil haché, sel et poivre.
 - Remplissez les courgettes de cette farce, nappez de sauce tomate et faites cuire 30 à 40 mn à couvert, à four doux.

Source : A. Pukall

▪ COURGETTES FARCIES AUX CHAMPIGNONS

- Pour 4 personnes
 - 4 courgettes

FARCE :

- 100 grammes de champignons
- 1 oignon
- 30 grammes de beurre
- 1 cuillère à soupe d'huile
- 250 g de bœuf cuit (reste)
- 60 g de jambon cuit
- 2 tomates
- 1 cuillère à soupe de persil haché
- Sel
- Poivre
 - Coupez un chapeau à chaque courgette, retirez l'intérieur et faites pocher 10 mn à l'eau bouillante salée.
 - Préparez la farce : hachez les champignons, hachez l'oignon et faites revenir dans le mélange beurre-huile.
 - Joignez la viande et le jambon, les tomates pelées et épépinées, le persil et l'assaisonnement.
 - Laissez cuire doucement pendant 5 mn en mélangeant.
 - Farcissez les courgettes, mettez-les dans une cocotte, couvrez et faites cuire 30 mn à four chaud préchauffé (200 °C).

Source : A. Pukall

▪ COURGETTES FARCIES SAUCE BLANCHE

- Préparation et cuisson : 1h20
 - 1,5 kg de courgettes
 - 250 g de viande hachée
 - 500 g de viande de mouton
 - 1 oignon
 - 2 oeufs
 - 1 bouquet de persil
 - 100 g de pois chiches
 - 2 cuillères à soupe d'huile
 - 50 g de beurre salé
 - 150 g de riz concassé
 - 1 pincée de cannelle
 - 1 citron
 - sel, poivre
 - Coupez la viande de mouton en morceaux et faites-la revenir dans de l'huile avec l'oignon râpé, 1 pincée de cannelle, du sel et du poivre.
 - Mouillez avec 1 litre d'eau puis portez à ébullition et jetez-y les pois chiches.
 - Faites cuire pendant 40 minutes à feu moyen. A part, coupez les extrémités des courgettes, taillez-les en tronçons et creusez l'intérieur avec une petite cuillère et réservez.
 - Malaxez la viande hachée avec 2 cuillères à soupe de persil haché, un peu d'oignon râpé, une pincée de cannelle, du sel, du poivre et un oeuf entier.
 - Remplissez chaque courgette de cette farce. Surveillez la cuisson de la viande et des pois chiches. Posez les courgettes dans leur sauce, couvrez et faites cuire pendant 30 minutes à feu doux. Battez un oeuf avec 1 jus de citron puis versez-le dans la cocotte hors du feu.
 - Parsemez de persil haché et servez chaud.

Source : Ctitout d'après Cuisine + Algérie (sur NG fr.rec.cuisine)

▪ COURGETTES FERMIERES AUX LARDONS

- Pour 4 personnes
- Cuisson : 25 mn
 - 1 kg de courgettes
 - Un verre d'huile
 - 100 g de lard fumé
 - Sel
 - Poivre
 - 2 oignons
 - Une gousse d'ail
 - Persil haché
 - Lavez les courgettes, essuyez-les, coupez-les en rondelles sans les peler, coupez le lard en petits dés.
 - Hachez finement les oignons, faites rissoler les lardons à la poêle dans une cuillerée à soupe d'huile. Quand ils sont bien dorés, retirez-les, réservez-les.
 - Ajoutez le reste d'huile dans le jus de cuisson, faites chauffer et jetez-y les courgettes. Assaisonnez-les (salez peu, poivrez largement). Remuez bien et laissez dorer, ajoutez le hachis d'oignons et l'ail écrasé.
 - Saupoudrez de persil haché.
 - Lorsque la cuisson est achevée, versez-les dans le plat de service. Jetez-les lardons sur les courgettes.
 - Servez chaud.

Source : A. Pukall

▪ **COURGETTES FRITES (IDEE APERO)**

- 1 ou 2 courgettes
- 1 ou 2 gousses d'ail
- Huile d'olive
- Sel, curry et cumin
 - Dans une sauteuse, faire chauffer l'huile en quantité suffisante pour recouvrir le fond et immerger une rondelle de courgette.
 - Couper les courgettes en rondelles de $\frac{1}{2}$ cm environ d'épaisseur.
 - Quand l'huile est bien chaude y plonger l'ail émietté, puis les courgettes en prenant garde qu'elles ne se chevauchent pas trop.
 - Au bout de 5 à 6 mn les sortir avec une écumoire, les déposer sur une assiette recouverte d'un essuie tout.
 - Saupoudrer de sel, curry et cumin.
 - Servir tiède avec un bol de fromage blanc aux fines herbes.

Source : Françoise Lièvrement, d'après La cuisine des gourmandes de Karine BONJOUR (éd. Librio)
(sur NG fr.rec.cuisine)

▪ COURGETTES FRITES (JOEL ROBUCHON)

- Pour 4 à 6 personnes
 - 500 g environ de grosses courgettes bien fraîches
 - 80 g de farine fluide
 - 2 gros oeufs
 - 2 cuillères à soupe d'huile d'arachide
 - Sel fin de mer et poivre blanc du moulin
 - 120 grammes de chapelure fraîche
 - 2,5 l d'huile d'arachide pour le bain de friture.
 - Pelez les courgettes et détaillez-les en rondelles régulières de 5 mm d'épaisseur environ. Réservez-les.
 - Préparez la panure. Versez la farine dans une assiette creuse. Dans une seconde assiette creuse, cassez les oeufs et mélangez-les avec l'huile ; salez et poivrez largement. Mettez la chapelure dans une troisième assiette.
 - Versez l'huile dans une grande marmite de 3 litres ou dans une friteuse. Faites-la chauffer à 180 °C.
 - Pendant ce temps, enrobez les courgettes. Trempez les rondelles une par une dans la farine et secouez-les pour en faire tomber l'excès. Passez-les ensuite dans les oeufs battus et égouttez-les. Trempez-les ensuite dans la chapelure en les enrobant régulièrement sur les deux faces. Réservez les rondelles de courgettes côte à côte sur du papier absorbant. Elles doivent toutes être enrobées avant que vous commenciez à les faire frire.
 - Faites frire les rondelles de courgettes par fournées de 6 à la fois, en les laissant 2 à 3 minutes dans l'huile bouillante. Quand elles sont bien dorées et bien croustillantes, égouttez-les avec une écumoire et posez-les sur du papier absorbant. Salez.
 - Vous pouvez servir ensemble un mélange de courgettes et de fleurs de courgettes. Pour celles-ci, procédez de la même façon, mais chauffez le bain d'huile à 140 °C seulement.

Source : Claudie (sur NG fr.rec.cuisine)

- **COURGETTES GRILLES AU VINAIGRE (FROIDES OU CHAUDES)**
 - 2 courgettes par personnes
 - Sel
 - Huile d'olive
 - Ail
 - Persil haché
 - Vinaigre de vin rouge
 - Les laver, les équeuter, ne pas les éplucher. Les couper dans le sens de la longueur (un petit cm d'épaisseur), bien saler chaque tranche.
 - Bien laisser dégorger $\frac{1}{2}$ heure, bien presser pour éliminer toute l'eau de végétation (c'est facile si on a pris soin de reconstituer la courgette une fois les tranches salées)
 - Faire bien griller à l'huile dans une poêle les tranches recto et verso, les mettre dans un plat allant au four
 - Faire griller à l'huile du persil haché et mélanger avec beaucoup d'ail finement coupé
 - Quand l'ail commence à blondir, verser une bonne rasade de vinaigre de vin rouge, laisser griller quelques secondes, verser cette sauce sur les courgettes, faire confire le tout au four th8 environ pendant un gros $\frac{1}{4}$ d'heure

Peut se manger chaud, est bien meilleur froid

Source : Alain Lacourt (sur NG fr.rec.cuisine)

▪ **COURGETTES MARCELLA A L'HUILE D'OLIVE (PLAT FROID)**

- Courgettes
- Huile d'olive
- Câpres
- Jus de citron
 - Couper les courgettes en lanières fines dans le sens de la longueur avec un
 - Econome.
 - Faire griller de chaque coté, très rapidement (il faut que ça reste croquant).
 - Les mettre dans un plat avec huile d olive, ail, câpres, jus de citron (ce que vous avez sous la main..)

Servir frais comme apéro ou hors d oeuvre..

Source : Janet (sur NG fr.rec.cuisine)

▪ COURGETTES MARINEES

- Pour 4 personnes (150 calories par personne)
 - 4 courgettes (soit 1 courgette par personne)
 - 2 gousses d'ail
 - 1 piment rouge ou du paprika
 - 2 cuillères à soupe huile olive
 - 10 cl de vinaigre
 - Basilic, menthe, sel, poivre
 - Laver les courgettes, couper les bouts, les couper dans le sens de la longueur. Les mettre dans un plat creux, poudrer de sel, laisser reposer 1 h.
 - Peler l'ail, émincer finement. Chauffer l'huile dans une poêle; y faire cuire les languettes de courgettes 1 mn par face jusqu'à épuisement.
 - Les mettre dans un plat de service creux.
 - Faire revenir l'ail haché et le piment épépiné et émincé. Ajouter le vinaigre, sel et poivre. Donner quelques bouillons et verser la sauce sur les courgettes.
 - Laisser mariner 4 h et servez à température ambiante avec basilic et menthe ciselée.

Source : Claudie (sur NG fr.rec.cuisine)

- **COURGETTES PANÉES**

- Couper les courgettes en lanières et les paner comme des escalopes.

Source : Laurent Gutierrez (sur NG fr.rec.cuisine)

▪ COURGETTES SICILIENNES DE CILIO

- Pour 4 personnes
- Préparation : 25 mn
 - 4 petites courgettes
 - 1 gousse d'ail émincée
 - Sel
 - 2 cuillères à soupe huile de tournesol
 - 1 cuillère à soupe vinaigre de vin rouge
 - Poivre du moulin
 - 2 cuillères à soupe huile d'olives extra vierge
 - Persil plat haché (facultatif)
 - Prendre des courgettes de petite taille (maxi 3 cm de diamètre), les laver et couper les extrémités. Débiter les courgettes en tranche de 3-4 mm.
 - Les faire cuire à feu très doux dans une poêle, avec ail (émincé), sel et huile de tournesol.
 - La cuisson doit être prolongée jusqu'à ce que toutes les rondelles aient pris couleur (pas mal bronzées).
 - Assaisonner légèrement de vinaigre de vin rouge, de poivre, d'huile d'olive et réserver au frais.
 - Mon père aime l'agrémenter de persil italien (plat). Pour ma part je préfère tel quel.

A déguster frais en entrée. Suggestion vin : Côte de Provence rosé bien frais

Source : D'après une recette familiale partagée par Cilio Jean-Baptiste Mise sous MC : François Leloup (sur NG fr.rec.cuisine)

▪ COURGETTES SICILIENNES DE CILIO (PLAT FROID)

- 4 personnes
- Préparation 25 mn
 - 4 courgettes
 - 1 gousse d'ail émincée
 - sel
 - 2 cuillères à café huile de tournesol
 - 1 cuillère à soupe vinaigre de vin rouge
 - poivre du moulin
 - 2 cuillères à café huile d'olives extra vierge
 - persil plat haché (facultatif)
 - Prendre des courgettes de petite taille (maxi 3 cm de diamètre), les laver et couper les extrémités.
 - Débiter les courgettes en tranche de 3-4 mm. Les faire cuire à feu très doux dans une poêle, avec ail (émincé), sel et huile de tournesol. La cuisson doit être prolongée jusqu'à ce que toutes les rondelles aient pris couleur (pas mal bronzées).
 - Assaisonner légèrement de vinaigre de vin rouge, de poivre, d'huile d'olive et réserver au frais. Mon père aime l'agrémenter de persil italien (plat). Pour ma part je préfère tel quel.

A déguster frais en entrée. Vin suggéré : Cote de Provence rosé bien frais

Source : D'après une recette familiale partagée par Cilio Jean-Baptiste Mise sous MC : François Ieloup, le 21/07/99 (sur NG fr.rec.cuisine)

▪ **COURGETTES SIRTAKI (PLAT FROID)**

- 1 kg courgettes
- 600 grammes d'oignons
- Jus de 2 citrons
- 2 dl Huile d olive
- Sel et poivre
 - Peler les courgettes à demi.
 - Couper en rondelles fines.
 - Peler les oignons en lamelles fines.
 - Mettre les légumes dans une casserole avec l'huile, le jus de citron, le sel et le poivre.
 - Mijoter 40 - 60 minutes.
 - Servir **GLACÉ**.

Source : Janet (sur NG fr.rec.cuisine)

▪ CREME GLACEE DE COURGETTES (PLAT FROID)

- Pouré à 8 personnes
- Préparation 20 mn - Cuisson 25 mn - Réfrigération 6 h
 - 5 courgettes
 - 2 oignons
 - 3 gousses d'ail
 - 4 portions de Vache qui rit
 - 2 cuillères à soupe huile d'olive
 - 2 tablettes de bouillon de volaille
 - 1 jus de citron
 - Sel poivre
 - Rincer, éponger les courgettes, en réserver une, couper les autres en dés et râper finement la dernière, la citronner et égoutter. Réserver pour la finition.
 - Peler et émincer les oignons. Les faire revenir 2 à 3 mn dans un faitout à l'huile d'olive ; ajouter les dés de courgettes puis les gousses d'ail pelées et écrasées. Poursuivre la cuisson 2 mn et mouiller avec 1,5 l d'eau.
 - Ajouter les tablettes de bouillon et cuire 20 mn.
 - Mixer le contenu du faitout. Ajouter les portions de fromage, remixer pour obtenir une crème lisse.
 - Saler et poivrer à convenance.
 - Après refroidissement, réserver au réfrigérateur 6 h minimum.
 - Au moment de servir, relever d'un jus de citron. Garnir de la courgette réservée.
 - Déguster glacé.

Source : Claudie (sur NG fr.rec.cuisine)

▪ CRÊPES DE COURGETTES

- Ingrédients pour une courgette, à multiplier autant que nécessaire
 - 1 courgette
 - 1 œuf
 - Ail
 - Persil
 - Séparer le(s) blanc(s) du(es) jaune(s) et battre le(s) blanc(s) en neige.
 - Hacher très fin la(es) courgette(s).
 - Mélanger avec l'ail (haché), le persil (haché), sel poivre.
 - Intégrer le(s) blanc(s).
 - Cuire à la poêle comme une grosse crêpe.

Source : Nathalie Hamel (sur [NG fr.rec.cuisine](http://NG.fr.rec.cuisine))

▪ CREPES DE COURGETTES A L'ORIGAN

- Pour 6 personnes - Préparation: 25 mn - Attente: 1 h - Cuisson: 15 mn
 - 3 courgettes
 - 4 pincées d'origan effeuillé
 - 150 g de farine
 - 2 oeufs
 - 20 cl de lait
 - 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive
 - Sel
 - Pour l'accompagnement :
 - 2 tomates
 - 1/2 citron
 - 5 feuilles de basilic
 - 150 g de mozzarella
 - 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
 - Sel, poivre
 - Préparez la pâte : dans un saladier, versez la farine et deux pincées de sel.
 - En tournant avec un fouet incorporez les œufs et délayez le mélange tout en versant progressivement le lait.
 - Ajoutez 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive. Laissez reposer 1 h.
 - Rincez et séchez les courgettes.
 - Râpez-les. Versez-les dans une passoire, salez-les légèrement et laissez-les égoutter 1 h également.
 - Entre-temps, ébouillantez, pelez et épépinez les tomates.
 - Coupez-les en dés. Egouttez la mozzarella et détaillez-la en cubes.
 - Placez le tout dans un bol avec les feuilles de basilic ciselées.
 - Arrosez de 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive et du jus du demi-citron.
 - Salez et poivrez. Laissez en attente.
 - Ajoutez les courgettes râpées et l'origan à la pâte à crêpes.
 - Dans deux petites poêles huilées, façonnez de petites crêpes et laissez-les cuire 2 mn de chaque côté. Réservez-les et tenez-les au chaud.
 - Servez rapidement et accompagnez des tomates à la mozzarella.

Source : JP Mutin, d'après Femme actuelle (sur NG fr.rec.cuisine)

▪ CROQUETTES DE COURGETTES, SAUCE AU CONCOMBRE

- Ingrédients pour 24 croquettes :
 - 2 courgettes
 - 1 blanc de poireau
 - 70 g de parmesan râpé
 - 50 g de croûtons de pain sec
 - 3 cuillères à soupe de persil plat haché
 - 2 cuillères à soupe de feuilles de menthe hachées
 - 2 œufs
 - Sel, poivre, huile d'olive pour la friture.
 - Râpez les courgettes avec une râpe fine (genre râpe à fromage) et placez-les dans une passoire. Salez-les et laissez égoutter 20 mn.
 - Rincez sous l'eau et essorez-les sur du papier absorbant.
 - Dans une jatte, mélangez-les avec le fromage, le pain sec râpé, les œufs, la menthe, le persil, le poireau finement émincé.
 - Versez un bon centimètre d'huile dans une poêle à bords hauts et faites frire les boulettes (environ une cuillère café de la préparation) par petites quantités.
 - Faites-les égoutter sur du papier absorbant et servez bien chaud.
 - Accompagnez, si vous le désirez, d'une sauce au concombre rafraîchissante :
 - . 1 concombre
 - . 4 gousses d'ail
 - . Yaourts nature
 - . Une botte de ciboulette
 - . Sel, poivre
 - Épluchez le concombre, coupez-le en deux dans le sens de la longueur pour le vider de ses graines. Détaillez la moitié de la chair en petits cubes, réservez-les. Hachez-en grossièrement le reste et versez-le dans le mixer avec l'ail épluché et les yaourts.
 - Mixez, versez dans une coupe, incorporez les cubes de concombre à la préparation et saupoudrez de ciboulette ciselée.
 - Salez, poivrez et gardez au frais.

Source : A. Pukall (sur NG fr.rec.cuisine)

▪ FEUILLES DE BRICK VEGETARIENNES AUX COURGETTES ET MAIS

- Pour 4 personnes
 - 5 Pommes de terre en purée pas trop écrasée
 - 2 petits Suisses
 - 1 courgette
 - 6 feuilles de bricks
 - 1 petite boîte de maïs
 - fines herbes (ciboulette, basilic)
 - cumin
 - de la feta

pour la sauce :

- 1 yaourt,
- un peu de feta
- cumin
- huile d'olive
- sel
- poivre
 - Mélanger les ingrédients de la farce, faire des petits tas sur les feuilles de bricks coupées en 2 (pliage savant inexplicable ici !), passer de l'huile d'olive au pinceau dessus, faire frire à la poêle des 2 cotes.
 - Manger chaud trempé dans la sauce !

Source : Céli'net (sur NG fr.rec.cuisine)

▪ FLAN AUX COURGETTES AUX TOMATES

- Pour 4 personnes
 - 500 g de petites courgettes
 - 2 tomates "Roma"
 - 2 oeufs
 - 1,5 dl de lait
 - 3 pincées de thym
 - 1 gousse d'ail
 - 1 cuillère à soupe d'olive
 - 3 pincées de sucre
 - Allumer le four, th. 5.
 - Laver les courgettes et les couper en chips, au robot.
 - Peler la gousse d'ail et la couper en fines lamelles.
 - Verser l'huile dans une sauteuse anti-adhésive.
 - Ajouter 4 cuillerées à soupe d'eau. Porter à ébullition et ajouter les courgettes.
 - Couvrir et laisser cuire 5 mn jusqu'à ce que le liquide soit évaporé.
 - Laver les tomates et les couper en tous petits morceaux.
 - Fouetter les oeufs en y incorporant le lait.
 - Verser les courgettes dans un plat à four, anti-adhésif de préférence.
 - Lisser la surface puis parsemer de thym et de tomates.
 - Napper des oeufs au lait et glisser au four. Laisser cuire 10 mn.
 - Servir tiède, tel quel, ou parsemé de parmesan râpé et de basilic.
 - Ce plat peut aussi se servir froid.

Incorporer éventuellement un peu de semoule pour absorber un surplus de liquide.

Source : Joëlle (sur NG fr.rec.cuisine)

▪ FLAN DE COURGETTES

- Pour 2 personnes
 - 250ml de lait écrémé
 - 2 oeufs
 - 250 grammes de courgettes
 - muscade râpée, sel, poivre
 - Laver et couper les courgettes en dés.
 - Les faire cuire à la vapeur.
 - Dresser les courgettes dans le plat à four.
 - Dans une terrine battre les oeufs, puis verser le lait en fouettant. Ajouter la muscade, le sel, le poivre verser cette préparation sur les courgettes
 - Cuire th 6 pendant 30mn.

Source : Lecuistotr (sur NG fr.rec.cuisine)

▪ FLAN DE COURGETTES AUX ECHALOTES

- Pour 4 personnes
 - 600 g de courgettes,
 - 2 échalotes,
 - 1 gousse d'ail,
 - 2 oeufs
 - 4 cuillères à soupe de crème épaisse,
 - 20 g de beurre,
 - 1 cuillère à soupe d'huile d'olive,
 - sel,
 - poivre.
 - A l'aide d'un couteau économe, prélevez la peau des courgettes en longues lanières.
 - Plongez-les 1 mn dans de l'eau bouillante salée. Rincez-les sous l'eau froide. Laissez-les égoutter.
 - Coupez la chair en dés. Pelez et hachez finement les échalotes et la gousse d'ail. Chauffez l'huile d'olive dans une sauteuse. Faites-y revenir la chair des courgettes avec les échalotes et la gousse d'ail. Couvrez. Laissez mijoter pendant 15 mn. Préchauffez le four sur thermostat 6 (180°C). Dans une jatte, battez légèrement la crème et les oeufs. Ajoutez les dés de courgettes. Salez. Poivrez. Mélangez délicatement. Beurrez quatre ramequins individuels. Tapissez-les avec les lanières de courgettes en les laissant largement dépasser. Répartissez-y la préparation aux courgettes. Rabattez les lanières de courgettes. Placez les ramequins dans un plat à four rempli à moitié d'eau chaude.
 - Glissez-les au four et laissez cuire 20 mn. Au dernier moment, démoulez sur des assiettes individuelles et présentez en même temps de la ratatouille tiédie.

Source : A. Pukall

▪ FLEURS DE COURGETTE FARCIES

- Pour 4 personnes
- Préparation: 1 heure Cuisson: 15 minutes (à commencer la veille)
 - 500g de tomates
 - 1 citron
 - huile d'olive
 - 3 gousses d'ail
 - 8 feuilles de basilic
 - persil plat haché
 - 3 courgettes
 - menthe fraîche
 - 4 biscottes
 - 1 oeuf
 - 12 belles fleurs de courgette
 - 20cl de bouillon de volaille ou de bœuf
 - sel et poivre au moulin
 - Cette recette exige des fleurs bien fraîches, assez grosses si possible, cueillies dans le jardin juste avant d'être utilisées.
 - Préparer la sauce et la farce à l'avance. peler et épépiner les tomates
 - Les passer au mixeur et ajouter le zeste du citron finement râpé.
 - Délayer avec 10cl d'huile d'olive et le jus du citron en fouettant vivement.
 - Ajouter 4 feuilles de basilic ciselées, 1 cuillerée à soupe de persil haché et 1 gousse d'ail hachée, saler et poivrer. Mettre cette sauce au réfrigérateur.
 - Laver et essuyer les courgettes. Les hacher grossièrement. Peler et hacher les gousses d'ail restantes.
 - Faire chauffer un peu d'huile dans un poêlon, ajouter l'ail et le faire revenir sans le laisser roussir.
 - Ajouter les courgettes et les faire cuire jusqu'à ce qu'elles soient bien tendres. Les retirer du feu et les écraser à la fourchette.
 - Ajouter à la purée de courgettes le reste du basilic haché, 2 cuillerées à soupe de persil haché, autant de menthe, saler et poivrer. Ecraser les biscottes en poudre et les ajouter aux courgettes en liant avec l'oeuf battu.
 - Prendre les feuilles de courgette et retirer soigneusement le pistil.
 - Les farcir délicatement en introduisant la farce à l'intérieur avec une cuillère à café. Rabattre ensuite l'extrémité des pétales sur la farce, puis ranger les fleurs farcies dans un plat à gratin légèrement huilé.
 - Préchauffer le four à 180°C. Arroser les fleurs farcies de bouillon et mettre le plat dans le four à mi-hauteur. laisser cuire pendant 15 minutes environ.
 - Disposer 3 fleurs de courgette farcies dans chaque assiette de service et les entourer de coulis de tomates frais. Servir aussitôt

- Il faut retirer le pistil de la fleur, sinon elle devient amère à la cuisson. Les fleurs mâles sont en général plus grandes. Il faut les cueillir lorsque la rosée du matin a séché, ou après le coucher du soleil.

Boisson conseillée : TAVEL ROSE

Source : Cathie et Yves, transmis par Danièle Jumet(sur NG fr.rec.cuisine)

▪ FLEURS DE COURGETTES À L'ITALIENNE

- Fleurs de courgettes
- Mozzarella
- Filets d'anchois
- 1 oeuf
- Parmesan
- Sel et poivre
 - Enlevez le pistil, et mettez dans chacune un petit morceau de mozzarella et un chouia de filet d'anchois
 - Ensuite passez dans un oeuf débattu, salé et poivré et ensuite dans du parmesan (comme pour une picata à la milanaise) ou simplement dans une pâte à beignets et ensuite faire revenir dans une poêle avec un peu d'huile.

Source : Eva, transmis par Danièle Jumet (sur NG fr.rec.cuisine)

▪ **FLEURS DE COURGETTES AU MIEL (RUGGERO RUGGERI)**

- 12 fleurs de courgettes
- 50 grammes de miel de châtaigne
- 1/4 d'oignon haché
- 2 cl. de Cognac
 - Dans une poêle huilée faire revenir l'oignon, verser le Cognac et le miel.
 - Enfariner les fleurs de courgettes, les frire dans l'huile bouillante.
 - Les mettre sur un plat et napper de la sauce.

Source : Ruggero Ruggeri transmis par Danièle Jumet (sur NG fr.rec.cuisine)

- **GALETTE DE COURGETTE (KABAK MUCVERI)**
- Cuisine Turque
- Pour 4 personnes
- Cuisson: 20 minutes
 - 5 courgettes (taille moyenne)
 - 4 œufs
 - 4 cuillères. a soupe de farine
 - $\frac{1}{2}$ botte d'aneth
 - $\frac{1}{2}$ botte de persil
 - $\frac{1}{2}$ botte de menthe fraîche
 - $\frac{1}{2}$ botte d'oignons verts
 - le sel et le poivre
 - l'huile végétale pour la friture (si vous prenez une poêle anti-adhésive, mettez très peu d'huile)
 - Lavez et râpez grossièrement les courgettes.
 - Ciselez toutes les herbes, émincez les oignons verts.
 - Battez les oeufs dans un bol, ajoutez le farine, incorporez les herbes, les courgettes râpées, le sel et le poivre.
 - Mélangez bien tous les ingrédients.
 - Faites chauffer l'huile dans une poêle anti-adhésive, chauffez l'huile, façonnez des galettes avec une cuillère, faites - les cuire 5 min. environ de chaque coté.
 - Quand ils sont bien dorés, égouttez sur le papier absorbant. Servez aussitôt.

Source : Domi G (sur NG fr.rec.cuisine)

▪ GALETTE DE COURGETTES AUX POMMES DE TERRE

- Pour 6 personnes
 - 300 grammes de pommes de terre
 - 600 grammes de courgettes
 - 1 gousse d'ail
 - 2 tomates
 - 3 oeufs
 - 12 cuillères à café de crème fraîche
 - 1 cuillère à café de margarine
 - 2 cuillères à café de fromage râpé
 - muscade, sel, poivre
 - Préchauffer le four à 180 °
 - Éplucher les pommes de terre et les courgettes et les râper à la grosse grille.
 - Éplucher l'ail, l'écraser et le réserver.
 - Battre les oeufs en omelette avec la crème. Ajouter l'ail, le sel, le poivre et la muscade.
 - Margariner un plat à gratin.
 - Mélanger les pommes de terre et les courgettes avec la préparation aux oeufs et verser dans le plat. Étaler sur la surface les tomates coupées en rondelles.
 -

Source : Weight Watchers

▪ GALETTE DE COURGETTES ET D'AUBERGINES

- 1 aubergine
- 2 courgettes
- 1 gousse d'ail
- 20 cl de lait
- 2 oeufs
- 100 g de farine
- 50 cl d'huile d'olive
- sel, poivre
 - Préparer d'abord une pâte à crêpes.
 - Dans un saladier verser la farine, le sel et le poivre.
 - Faire une fontaine, casser les oeufs dedans, puis ajouter peu à peu le lait en tournant délicatement pour éviter la formation de grumeaux.
 - Laisser reposer.
 - Pendant ce temps : Râper l'aubergine et les courgettes, comme s'il s'agissait de carottes.
 - Placer dans une terrine en y incorporant la pâte à crêpe.
 - Ajouter la gousse d'ail hachée.
 - Faire chauffer une poêle à crêpe avec 5 ml d'huile d'olive.
 - Disposer les légumes, les retourner quand les bords commencent à dorer.
 - Laisser les galettes finir de cuire sur feu doux pendant 15 mn en prenant soin d'éviter une trop forte coloration.
 - Puis les retourner sur l'assiette.
 - Décorer chaque galette d'un brin de ciboulette de rondelles de courgettes et de feuilles de laurier.

Source : Ctitout (sur NG fr.rec.cuisine)

▪ GALETTES DE POMMES DE TERRE PAYSANNES

- Pour 4 personnes
 - 1 courgette
 - 2 oeufs
 - 2 pommes de terre
 - 1 carotte
 - 2 c. à soupe d'huile
 - sel, poivre
 - Battez les oeufs dans un saladier. Epluchez et râpez les pommes de terre et la carotte.
 - Ajoutez aux oeufs, ainsi que la courgette râpée. Salez, poivrez et mélangez le tout.
 - Faites chauffer un peu d'huile dans la poêle, à feu moyen.
 - Prélevez des cuillerées du mélange. Mettez-les dans la poêle et aplatissez-les.
 - Faites cuire 4-5 mn, retournez avec la spatule et laissez cuire à nouveau 4-5 mn.
 - Retirez les galettes de la poêle et déposez-les sur une assiette.
 - Gardez au chaud. Faites cuire de la même façon toutes les galettes.

Source : ABC-CUISINE (sur NG fr.rec.cuisine)

▪ GÂTEAU DE COURGETTES

- 3 oeufs
- 3 cuillères à café de vanille
- 1 cuillère à café de sel
- 500 ml de courgette râpée avec la pelure
- 500 ml sucre
- 5 ml de bicarbonate de soude
- 250 ml d'huile végétale
- 750 ml farine
- 3 cuillères à café de cannelle
- 2 cuillères à café de soda à pâte (levure chimique)
- Noix au goût (facultatif)
 - Battre les oeufs, ajouter l'huile la vanille et les courgettes.
 - Mélanger bien ensemble les ingrédients secs.
 - Incorporer le mélange sec graduellement au mélange liquide.
 - Ajouter les raisins et les noix
 - Cuire à 177° environ 1 heure. Vérifier comme pour un gâteau.

Ce gâteau se congèle très bien et se conserve jusqu'à 3 mois au congélateur.

Source : José Crépy (sur NG fr.rec.cuisine)

▪ GATEAU DE COURGETTES AUX NOISETTES ET ECORCES D'ORANGE.

- Pour 6 personnes
 - 600 g de courgettes
 - 250 g de farine
 - 250 g de sucre semoule
 - 2 sachets de sucre vanillé
 - 200 g de beurre
 - 4 œufs
 - 100 g de noisettes pelées
 - 80 g d'écorces d'orange confites
 - 1/2 sachet de levure chimique
 - Sucre glace
 - Sel.
 - Préchauffez le four sûr th 180° C.
 - Rincez et épongez les courgettes, éliminez les extrémités.
 - Concassez grossièrement 30 g de noisettes, broyez le reste en poudre dans le bol d'un robot.
 - Dans un saladier, travaillez 180 g de beurre et les sucres afin d'obtenir un mélange homogène. Incorporez les oeufs un à un, puis la farine tamisée avec la levure.
 - Ajoutez 10 cl d'eau froide, les noisettes concassées et en poudre, les écorces d'orange hachées et deux pincées de sel. Râpez les courgettes et mélangez-les aussitôt à la pâte.
 - Versez la préparation dans un moule à manqué beurré, enfournez et faites cuire 40 minutes. Laissez refroidir, démoulez.
 - Saupoudrez de sucre glace et servez frais.

Source : Jean TAMAYO, d'après une recette de Cuisine Actuelle, Avril 2001

▪ GRATIN DE COURGETTES

- 6 à 8 belles courgettes
- Beurre
- Gruyère râpé
- Poivre
 - Il faut couper les courgettes en rondelles fines
 - On beurre le plat et l'on installe en alternant courgettes, sel, poivre, gruyère, jusqu'à ce que le plat soit très plein (car ça réduit)
 - On finit par une belle couche de gruyère râpé et des petits morceaux de beurre.
 - Au four th.6, au moins 1h30.

Le gratin réduit, fond littéralement. C'est un délice.

Source : Nathalie Glinsky (sur NG fr.rec.cuisine)

▪ GRATIN DE COURGETTES AU CHEVRE

- 3 courgettes
- 100 g de fromage de chèvre frais
- Un peu de crème liquide ou de lait froid
- 1 gousse d'ail
- Quelques branches de persil haché
- Sel, Poivre
 - Mélanger le fromage de chèvre avec la crème ou le lait
 - Ajouter l'ail émincé finement, le persil hache, sel et poivre.
 - Couper les courgettes (lavées, mais non épluchées si leur peau est assez fine) en fines lamelles.
 - Mélanger les courgettes avec le fromage de chèvre
 - Verser la préparation dans un moule à gratin, au four pendant 45min (th. 5 6).
 - On peut le servir avec des tomates coupées en 2 dans l'épaisseur recouvertes d'un mélange ail-persil-chapelure-huile d'olive, et cuites en même temps que le gratin (posées sur le gratin, face coupée sur le dessus).

Source : Jean Vivier (sur NG fr.rec.cuisine)

▪ GRATIN DE COURGETTES AU FROMAGE DE BREBIS

- 200g de fromage de brebis (style ossau-iraty)
- 3 tomates (environ 700g)
- courgettes
- 1 poivron rouge
- 1 oignon
- 2 cuillères à soupe huile olive
- 1 pincée de piment d'Espelette
- thym, sel, poivre
 - Couper les extrémités des courgettes puis tailler les en lanières avec un économe.
 - Les plonger 1 mn dans eau bouillante salée, et les égoutter.
 - Ebouillanter les tomates 10 sec, les peler épépinez-les et les concasser grossièrement.
 - Peler le poivron, l'ouvrir, retirer les graines et les cloisons blanches et le hacher finement.
 - Préchauffer le four th 6.
 - Dans une poêle faire revenir oignon pelé haché avec l'huile, ajouter le poivron, les tomates la pincée de piment et le thym, sel et poivre.
 - Laisser mijoter 5 mn, couvrir et cuire 10 min.
 - Réserver une dizaine de lanières de courgette pour le décor, répartir le reste dans 4 plats individuels à gratin.
 - Les recouvrir avec la fondue de tomates et poivrons. Parsemer de fromage détaillé en petits dés. Enfourner pour 15 min.

Source : Nathalie O. (cuisine actuelle avril 2000) (sur NG fr.rec.cuisine)

▪ GRATIN DE COURGETTES AU POIVRON ROUGE

- 1kg de courgettes
- 1/2 poivron rouge
- persil.
- 2 oeufs
- 1 bol de lait condensé non-sucré ou de la crème liquide
- sel, poivre, 100gr de fromage râpé
 - Je beurre ou huile mon plat à gratin, je fais blanchir 5/10 minutes les courgettes (selon leur taille), je les coupe en rondelles ou en cubes et les répartis dans le plat.
 - Je découpe le 1/2 poivron en petits tronçons que je répartis sur les courgettes
 - Je bats les 2 oeufs avec le lait concentré non-sucré ou la crème liquide et j'ajoute le persil.
 - Je verse ma préparation sur les courgettes/poivron, je répartis le fromage
 - Je mets au four 1/2 heure sur 6 ou 150°. Bon appétit.

Source : Maya DELHUMEAU (sur NG fr.rec.cuisine)

▪ GRATIN DE COURGETTES AUX HERBES

- Pour 6 personnes
 - 1 kg de courgettes râpées (en rösti)
 - 3 cuillères à soupe de graines de courges
 - 3 cuillères à soupe de sultanines (facultatif)
 - 2 cuillères à soupe de persil et de basilic
 - 3 a 4 cuillères à soupe de fromage râpé
 - 2-3 oeufs
 - 150 g de fromage blanc
 - 2 dl de crème a café
 - poivre, muscade
 - Faire revenir les courgettes dans la margarine en remuant jusqu'à évaporation du liquide.
 - Ajouter les graines de courge, les sultanines et les fines herbes. Faire revenir rapidement et verser le tout dans un plat a gratin huilé.
 - Mélanger les ingrédients de la sauce, les verser sur les courgettes et parsemer de fromage râpé.
 - Faire gratiner 15-20 mn au milieu du four préchauffé a 220°

La recette peut se réaliser avec moitié courgettes, moitié potiron.

Source : Joëlle (sur NG fr.rec.cuisine)

▪ **GRATIN DE COURGETTES AUX TOMATES**

- Courgettes
- Crème
- Fromage râpé
- Tomates
 - Une couche de courgettes une couche de crème + fromage une couche de tomates, une couche de courgettes

Source : Laurent Gutierrez (sur NG fr.rec.cuisine)

▪ GRATIN DE COURGETTES ET RIZ

- Pour 4 personnes
 - 2 tasses de riz non cuit
 - 2 à 3 courgettes selon taille
 - 2 cuillères à soupe de crème fraîche ou en brique
 - 1 verre de lait
 - $\frac{1}{2}$ cube bouillon de volaille
 - Sel, poivre
 - Fromage râpé
 - Mettre du riz non cuit au fond d'un plat à gratin beurré
 - Disposer les courgettes (râpées à la grosse grille ou émincées finement) sur le riz
 - Mélanger la crème, le lait et le bouillon, ainsi que le sel et le poivre
 - Verser le tout sur les courgettes et saupoudrez de fromage râpé
 - Mettre au four (th. 180°) pendant 45 mn environ (à vérifier)

Source : Simone (la maman de CAT)

▪ GRATIN DE POMMES DE TERRE AUX COURGETTES

- Pour 4 personnes
 - 200 g de pommes de terre
 - 300 g de courgettes
 - 1/3 de litre de lait
 - 100 g de crème fraîche épaisse
 - 1 noix de beurre
 - sel, poivre
 - noix de muscade
 - fécule
 - Préchauffer le four Th. 5.
 - Verser le lait dans une casserole. Ajouter le thym, le sel, le poivre et la muscade à volonté. Porter à ébullition.
 - Peler les pommes de terre. Les laver, ainsi que les courgettes.
 - Couper les pommes de terre en fines rondelles et les ajouter au lait bouillant.
 - Laisser cuire 10 mn, puis ajouter les courgettes, elles aussi coupées en fines rondelles. Laisser cuire encore 10 mn.
 - Mélanger la moitié de la crème et la fécule, et les ajouter dans la casserole. Laisser cuire encore 5 mn jusqu'à ce que le lait épaississe.
 - Verser la préparation dans le plat beurré et lisser la surface avec une spatule. Napper du reste de crème et glisser le plat au four.
 - Laisser cuire 40 mn environ, jusqu'à ce que le gratin soit doré.
 - Servir chaud dans le plat de cuisson, avec des viandes ou des poissons.

Source : Joëlle (sur NG fr.rec.cuisine)

▪ JAMBON ET COURGETTES EN "CLAFOUTIS"

- Ingrédients pour : 6 personnes
- Préparation : 20 mn - Cuisson : 40 mn
 - 500 g de petites courgettes très vertes
 - 125 g de farine
 - 2 oeufs + 2 jaunes
 - 1/3 litre de lait entier
 - 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
 - 15 g de beurre
 - 50 g d'olives noires
 - 1 branche de basilic
 - 2 brins de thym frais
 - 8 fines tranches de jambon de Bayonne (si jambon cru fumé , ne pas trop saler en plus)
 - 1 gousse d'ail
 - Sel et poivre
 - Chauffez le four th.7 (210 °C).
 - Lavez et séchez les courgettes. Eliminez les extrémités. Coupez-les en bâtonnets.
 - Chauffez 2 cuillères à soupe d'huile dans une poêle. Ajoutez les courgettes et le thym effeuillé. Faites cuire sur feu moyen en remuant jusqu'à ce que l'eau se soit évaporée.
 - Versez la farine en puits dans un saladier. Ajoutez les oeufs battus avec les jaunes, le sel et le poivre. Mélangez au fouet en versant petit à petit le lait, puis le reste de l'huile. Incorporez les olives dénoyautées coupées en deux et le basilic ciselé.
 - Etalez les courgettes dans un plat beurré et aillé. Versez la pâte. Enfoncez les tranches de jambon coupées en deux dans la longueur et chiffonnées.
 - Enfournez et faites cuire pendant 35 à 40 mn.

Source : Aline Dumay (sur NG fr.rec.cuisine)

▪ **LANIERES DE COURGETTES POUR APERITIF**

- couper les courgettes en lanières fines dans le sens de la longueur avec un couteau économe
- faire griller de chaque côté, très rapidement (il faut que ça reste croquant)
- les mettre dans un plat avec huile d olive, ail, câpres, citron...(ce que vous avez sous la main)
- servir frais comme apéro ou hors d'oeuvre

Source : Janet (sur NG fr.rec.cuisine)

▪ LÉGUMES AU LIVAROT EN "CLAFOUTIS"

- Pour 4 personnes
 - 2 cuillères à soupe de farine
 - 3 Oeufs
 - 450 ml lait
 - 3 Courgettes
 - 1 Aubergine
 - 20 g Beurre
 - 2 cuillères à soupe d'huile
 - 6 Echalotes
 - 2 Gousses d'ail
 - 150 g Livarot
 - Sel
 - Poivre
 - Battez ensemble la farine, les oeufs, le lait pour former une pâte lisse. Laissez reposer.
 - Coupez les courgettes, les aubergines en tranches d'un centimètre d'épaisseur environ.
 - Faites-les dorer dans une poêle dans un mélange d'huile et de beurre. Ajoutez les échalotes coupées en quatre. Les gousses d'ail émincées.
 - Disposez les légumes en cercle dans un plat à gratin. Salez, poivrez.
 - Versez la pâte sur les légumes. Coupez le livarot en tranches fines.
 - Répartissez le fromage sur les légumes. Faites cuire à four préchauffé thermostat 7 (210°C), 30 mn environ.

Notre conseil. Cette recette se prête à toutes sortes de variantes. Vous pouvez remplacer les courgettes par une courge ou des champignons sautés à l'ail.

Servez avec un jasnieres "Les Rosiers 1997 (vin blanc de la Sarthe) du Domaine de Bellivière. Température :autour de 12°C.

Source : François Leloup, le 041/03/01 d'après Saveurs N° 103 - Mars/Avril 2001 (sur NG fr.rec.cuisine)

▪ LEGUMES FARCIS A LA PROVENCALE

- Pour 6 personnes
 - 3 courgettes moyennes,
 - 6 tomates bien rouges,
 - un paquet de riz,
 - 8 à 10 cuillerées d'huile d'olive,
 - 100 g de fromage râpé,
 - 3 gousses d'ail,
 - un gros oignon,
 - persil,
 - basilic,
 - sel et poivre.
 - Faites cuire le riz dans un demi-litre d'eau avec 4 à 5 cuillerées d'huile et le sachet contenant les aromates. Laissez cuire casserole couverte, à petit feu, 25 minutes. Coupez les courgettes en deux dans le sens de la longueur. Creusez-les délicatement avec une cuillère à café. Hachez la chair. Faites de même pour les tomates. Dans de l'huile, faites fondre l'ail et l'oignon hachés, la chair des tomates et des courgettes. Écrasez le tout à la fourchette. Incorporez le riz, le persil et le basilic haché. Poivrez et salez. Avec ce mélange, farcissez les courgettes et les tomates. Disposez-les dans un plat allant au four. Arrosez-les d'huile et ajoutez 2 à 3 cuillerées d'eau. Faites cuire 45 minutes au four

Source : A. Pukall

▪ MILLE-FEUILLE DE COURGETTES

- Pour 4 personnes
 - 6 belles courgettes
 - 3 c. à soupe d'huile d'olive
 - 400 g de chair de tomate en boîte
 - 1 gousse d'ail
 - 2 feuilles de basilic
 - 100 g de parmesan râpé
 - Dans une poêle, faire frire une gousse d'ail épluchée et écrasée dans un peu d'huile d'olive, sans la laisser dorer.
 - Y verser la chair de tomate et laisser réduire 10 mn environ.
 - Ajouter les feuilles de basilic et mixer le tout. Réserver.
 - Préchauffer le four à 200 °C.
 - Laver et couper en fines tranches, dans la longueur, les courgettes.
 - Les faire frire dans l'huile d'olive dans une poêle antiadhésive.
 - Dans un plat, dresser le mille-feuille en alternant des lanières de courgettes avec la sauce tomate et un peu de parmesan.
 - Faire gratiner 10 mn au four. Servir aussitôt.

Evidemment, on peut utiliser de chair de tomates fraîches...

Source : Jean Tamayo (sur NG fr.rec.cuisine)

▪ MOUSSAKA DE COURGETTES A LA MODE TURQUE

- Pour 4 personnes
 - 800 g de courgettes moyennes
 - 400 g de veau haché
 - 2 oignons
 - 6 cuillerées à soupe d'huile d'olive
 - 3 grosses tomates
 - 1 gousse d'ail
 - 4 ou 5 brins de persil,
 - sel et poivre
 - 1/2 verre d'eau.
 - Allumez le four thermostat 6.
 - Faites rissoler les oignons émincés dans un peu d'huile d'olive et ajoutez la viande de veau hachée.
 - Ajoutez les tomates coupées en morceaux, l'ail haché et le persil. Salez et poivrez.
 - Lavez les courgettes et coupez-les en rondelles épaisses d'un doigt environ.
 - Faire rissoler le tout à l'huile dans la poêle pendant quelques minutes de chaque côté.
 - Etalez la moitié des courgettes au fond d'un plat à gratin. Versez le hachis dessus. Recouvrez avec le reste de courgettes. Arrosez avec 1/2 verre d'eau.
 - Couvrez hermétiquement (utiliser éventuellement une feuille d'aluminium).
 - Laissez cuire 45 minutes à four moyen.

Source : Ctitout (sur NG fr.rec.cuisine)

▪ **OMELETTE AUX COURGETTES**

- Courgettes
- Huile d'olive
- Sel, poivre
- Crème
- Oeufs
 - Faire cuire à la poêle les rondelles ou en petits morceaux avec de l'huile d'olive. Quand elles sont les incorporer au mélange oeuf, sel et poivre.
 - Ajouter une touche de crème et remettre à cuire dans la poêle.

Source : Nathalie Glinsky (sur NG fr.rec.cuisine)

▪ PAILLASSONS DE COURGETTES A LA CREME DE GORGONZOLA

- Préparation : 20 mn - Cuisson : 20 mn

INGREDIENTS POUR LES PAILLASSONS :

- 3 courgettes
- 1 grosse pomme de terre farineuse (bintje)
- 1 échalote
- 2 cuillères. à soupe rases de farine
- 5 cuillères à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre

INGREDIENTS POUR LA SAUCE :

- 15 cl de crème fraîche épaisse
- 120 grammes de gorgonzola (ou roquefort ou bleu)
- ciboulette, sel et poivre
- Laver les courgettes, peler la pomme de terre et tout passer à la râpe à gros trous. Éponger le tout dans un linge sec.
- Hacher finement l'échalote. La mélanger aux légumes râpés, à la farine, saler et poivrer.
- Former des petites galettes de 8 cm de diamètre, presser bien fort.
- Dans une grande poêle, faire dorer ces paillassons des deux cotés, dans l'huile chaude, sur feu moyen.
- Il faut qu'ils soient bien croustillants. Les réserver au four éventuellement.
- Dans un bol, préparer la sauce en mélangeant tous les ingrédients.
- Servir les paillassons bien chauds avec cette sauce.

Source : Sophie (sur NG fr.rec.cuisine)

▪ PAIN DE COURGETTES AU ROQUEFORT (PLAT FROID)

- A faire la veille si c'est pour une entrée froide
 - 7 ou 8 petites courgettes (1 kg au total)
 - 50g ou plus de roquefort (fort en goût)
 - 1 briquette de 20 cl de crème
 - 4 oeufs
 - 1 gros bouquet de persil
 - 2 ou 3 gousses d'ail, sel, poivre
 - Éplucher les courgettes en laissant 1 fois sur 2 une bande de peau.
 - Les couper en deux dans le sens de la longueur puis en morceaux d'1cm de large.
 - Faire cuire à la vapeur (pas trop, elles doivent rester un peu craquantes).
 - Dans une petite casserole, faire fondre le bleu dans la crème.
 - Verser dans un grand saladier. Ajouter persil passer à la moulinette.
 - Les oeufs battus en remuant vivement pour qu'ils ne cuisent pas.
 - Saler, poivrer, ajouter les courgettes, remuer et verser dans un grand moule à cake huilé avec un peu d'huile d'olive.
 - Mettre dans un plat à gratin rempli d'eau et laisser cuire 1 h thermostat 6.
 - Pour une entrée froide, laisser dans le moule, laisser refroidir et mettre au réfrigérateur pour le lendemain.

Source : Pomme Drevard (sur NG fr.rec.cuisine)

▪ PASTICCIO DE COURGETTES

- 1,200 kg de courgettes
- huile
- 12 oignons
- riz
- persil
- 4 œufs battus
- 1 grosse cuillère de fromage râpé
- sel
- poivre
 - Coupez en dés 1,200 kg de courgettes.
 - Faites revenir à l'huile 1 oignon haché, joignez les courgettes, un peu d'eau et faites cuire 20 mn à couvert.
 - Ajoutez 1 tasse de riz cuit et une poignée de persil haché. Joignez 4 oeufs battus, une grosse cuillerée de fromage râpé, sel et poivre.
 - Versez le tout dans un moule à manqué, saupoudrez de chapelure, parsemez de beurre et faites cuire 45 mn à four modéré (thermostat 6/7).
 - Dix minutes avant la fin de la cuisson, parsemez de fromage râpé.

Source : A. Pukall

▪ PÂTÉ DE POISSON AUX COURGETTES

- Pour 4 personnes
- Préparation 30 mn - Cuisson : 1h30
 - 4 gousses d'ail, hachées fin
 - $\frac{1}{2}$ c. à thé de poivre
 - 2 c. à soupe de persil frais haché ou basilic
 - 8 filets (2 ou 3 on) de poisson à chair blanche et ferme, comme la morue...
 - 1 c. à soupe de jus de citron
 - 2 c. à soupe d'huile d'olive
 - $\frac{1}{4}$ c. thé d'origan séché
 - 1 oeuf
 - 2 grosses pommes de terre tranchées très très minces
 - 2 grosses courgettes tranchées
 - 1 c. à soupe de lait
 - 250 g de tomates épépinées et tranchées très minces
 - $\frac{1}{4}$ tasse d'olives noires tranchées
 - 1 c. à soupe de parmesan
- chauffer le four à 200° C.
- mélanger l'ail, le persil et le poivre. Etaler la moitié sur les filets de poissons avec le jus de citron et origan. couvrir et réfrigérer
- huiler 2 plaques à four. Mettre les pommes de terre côte à côte et cuire environ 25 min: jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes. Dans une sauteuse antiadhésive, réchauffer le reste de l'huile à feu moyen. Sauter les courgettes 4 minutes avec le reste de l'ail persillé
- retirer les pommes de terre et réserver. Baisser le thermostat du four à 180°C (350°F)
- tapisser un moule à pain de papier aluminium huilé et laisser dépasser de 10 cm (4 po). Fouetter l'oeuf et le lait. Disposer la moitié des pommes de terre dans le fond du moule
- superposer de la moitié des courgettes, du poisson, tomates et olives. Badigeonner d'oeuf battu. Saupoudrer de la moitié du fromage. Répéter l'opération. Recouvrir avec le reste des pommes de terre. Enfourner et cuire 55 à 60 minutes
- si les pommes de terre ont tendance à brûler, couvrir du papier d'aluminium qui dépasse
- servir: démouler le pâté avec précaution sur une assiette de service.
- retirer le papier d'aluminium et découper en tranches
-

▪ PATES AUX COURGETTES

- Pour 2 pers.
 - 1 courgette moyenne
 - 200 g de penne rigate
 - basilic, huile d'olive, sel, poivre
 - Laver et brosser la courgette (ne pas la peler), la râper finement.
 - Dans une petite poêle, faire revenir la courgette râpée dans l'huile d'olive environ 5 min. Saler, poivrer, incorporer le basilic haché, verser sur les penne.

Ca n'a l'air de rien mais c'est délicieux.

Source : Nathalie Chiva (sur NG fr.rec.cuisine)

▪ PÂTES AUX COURGETTES ET AU PARMESAN

- Pour 3 à 4 personnes
 - 300gr de pâtes (type penne, coudes)
 - 3 ou 4 petites courgettes
 - 2 gousses d'ail
 - 1/2 verre d'huile d'olive
 - 1/2 verre de vin blanc sec
 - 100 grammes de parmesan râpé
 - persil/sel/poivre
 - laver les courgettes et les couper en rondelles après en avoir éliminé les extrémités
 - les faire revenir dans l'huile, ajouter les gousses d'ail écrasées, le vin blanc, le persil haché
 - saler, poivrer et laisser cuire 15 minutes
 - faire cuire les pâtes et après les avoir égouttées, les mélanger aux courgettes
 - servir accompagné de parmesan râpé

En viande : de l'agneau ou de la volaille

Source : Anne-Cécile (sur NG.fr.rec.cuisine)

▪ PETITS FARCIS : COURGETTES FARCIES À LA COURGETTE

- temps de préparation: 30 mn
- Cuisson : 20 mn
- coût Moyen
- pour 6 personnes :
 - 6 courgettes rondes,
 - 3 courgettes longues,
 - 3 oignons nouveaux,
 - 1/2 botte de persil,
 - 1 gousse d'ail,
 - 2 cuillerées à soupe de ricotta,
 - 1 cuillerée à soupe de parmesan râpé,
 - 2 verres de bouillon cube,
 - 1 cuillerée à soupe de pignons de pin grillés,
 - huile d'olive, sel, poivre.
 - Lavez, coupez les courgettes rondes en deux, puis évidez-les, réservez la chair et blanchissez-les dans de l'eau bouillante glacée.
 - Egouttez sur du papier absorbant puis salez, poivrez.
 - Hachez les oignons et la chair récupérée plus celle des trois courgettes longues, après avoir ôté les pépins.
 - Chauffez deux cuillerées à soupe d'huile d'olive dans une sauteuse, portez sur feu vif, faites revenir le hachis.
 - Mettez dans un plat et laissez refroidir avant d'ajouter les pignons hachés au couteau. Mélangez.
 - Incorporez alors la ricotta, le parmesan, le persil ciselé et la chair de la gousse d'ail pressée.
 - Allumez le four à 180° (th. 6). Remplissez chaque courgette de cette farce.
 - Disposez dans un plat à gratin, versez un filet d'huile d'olive et un peu de bouillon.
 - Enfournez 20 mn environ.

Source : Ctitout d'après R7 chef Alain Ducasse (sur NG fr.rec.cuisine)

▪ POÊLÉE DE COURGETTES AUX OLIVES

- Pour 4 personnes
- Préparation : 10 mn. Cuisson: 15-20 mn.
 - 1 kg de courgettes (de taille moyenne),
 - 2 cuillères à soupe d'herbes de Provence,
 - 1 oignon,
 - 2 gousses d'ail,
 - 12 olives noires et vertes dénoyautées,
 - 5 cl de vin blanc sec,
 - 2 cuillères à soupe d'huile d'olive,
 - sel,
 - poivre noir.
 - Lavez les courgettes, épongez-les et coupez-les en fines tranches sans les éplucher. Dans une sauteuse, faites chauffer l'huile d'olive puis dorer l'oignon et les gousses d'ail hachés, et enfin les courgettes. Dès que les courgettes sont bien dorées, incorporez le vin blanc sec, les olives noires et vertes dénoyautées, les herbes de Provence, puis salez et saupoudrez le tout de poivre noir. Faites cuire de 10 à 15 mn environ. Servez aussitôt ou laissez tiédir. Servir en accompagnement d'un rôti de porc ou de saucisson chaud.

Source : A. Pukall

▪ POULET AUX COURGETTES

- Pour 4 personnes
 - 500g de blancs de poulet
 - 4 verres de riz
 - 2 courgettes et 1 oignon
 - huile d'olive
 - 1 bouillon cube
 - sel, poivre, 2 cuillères à café de curry en poudre et du persil
 - Epluchez et coupez en rondelles l'oignon et les courgettes ; coupez en gros cubes les blancs de poulets.
 - Dans une sauteuse faites revenir l'huile et l'oignon, au bout de 5 mn rajoutez les courgettes.
 - Laisser cuire $\frac{1}{4}$ d'heure en remuant régulièrement. Puis ajouter les blancs de poulets, poursuivre la cuisson une dizaine de minutes.
 - Faites bouillir une casserole d'eau salée et aromatisée du bouillon cube et de curry, jetez-y le riz.
 - Au moment de servir, tapissez un grand plat avec le riz, et construire un dôme avec le mélange oignon-courgettes-poulet. Saupoudrez de persil.

Source : Françoise Lièvrement, d'après La cuisine des gourmandes de Karine BONJOUR (éd. Librio)
(sur NG fr.rec.cuisine)

▪ PUREE DE COURGETTE ET POMMES DE TERRE

- Pour 4 personnes
 - 4 courgettes charnues et 2 pommes de terre
 - 15 cl de crème fraîche épaisse
 - 1 bouillon cube
 - sel, poivre et 1 cuillère à café de muscade en poudre
 - Dans une grande marmite faites bouillir 2 litres d'eau salée avec le bouillon cube. Lavez et pelez entièrement les légumes, les coupez en gros morceaux.
 - Jetez d'abord les pommes de terre pour 15 mn de cuisson, puis les courgettes pour 5 mn supplémentaires
 - Egouttez les légumes tout en conservant l'eau de cuisson.
 - Dans un plat de service plutôt profond, déposez les légumes, les écraser à la fourchette, saupoudrez de sel, poivre et muscade.
 - Versez l'eau de cuisson jusqu'à obtenir la consistance désirée.
 - Au moment de servir incorporez la crème fraîche et vérifiez l'assaisonnement.

Source : Françoise Lièverment, d'après La cuisine des gourmandes de Karine BONJOUR (éd. Librio)
(sur NG fr.rec.cuisine)

▪ PURÉE DE COURGETTE.

- Courgettes
- crème fraîche
- ail
- sel poivre.
 - Cuire les courgettes, épluchées et coupées en dés, à la vapeur. Quand elles sont tendres, les mixer finement.
 - Mettre un peu d'huile dans une sauteuse et mettre à sécher la purée obtenue, ajouter un peu d'ail haché à ce moment là
 - Quand la purée est assez sèche, mélanger la crème fraîche, chauffer et déguster de suite. On peut saupoudrer un peu de persil haché au moment de servir.

Source : Micheline Simard (sur NG fr.rec.cuisine)

▪ **PUREE DE COURGETTES AU FROMAGE**

- Courgettes
- Fromage râpé
- Sel, poivre
 - Faire cuire les courgettes en petits morceaux, à l'eau. Les presser pour enlever l'eau et les réduire en purée. Ensuite faire "sécher" cette purée dans une casserole.
 - On peut ensuite ajouter gruyère râpé ou crème fraîche.

Source : Nathalie Glinsky (sur NG fr.rec.cuisine)

▪ PUREE DE COURGETTES AUX OIGNONS ET FROMAGE

- Pour 6 personnes
 - 2,5 kg de courgettes triées
 - 1 bon kg d'oignons
 - + ou - 100 g de gruyère râpé
 - Huile d'olive, beurre
 - sel, poivre

- Eplucher et couper les courgettes en petits dés (reste 2,5 kg)
- Emincer finement les oignons.
- Couvrir le fond d'un grand faitout avec de l'huile d'olive et un peu de beurre.
- Faire cuire à feu vif le mélange oignons/courgettes jusqu'à ce qu'il accroche au fond du faitout. Remuer et faire accrocher de nouveau autant de fois qu'il est nécessaire pour obtenir une sorte de purée marron.
- Saler. Poivrer généreusement et mélanger le gruyère avant de servir.

Note : Il faut parfois retirer le faitout du feu pour pouvoir bien décoller les sucs. Il faut alterner cuisson lente et cuisson rapide il faut cuire souvent à découvert mais parfois a couvert. Ce plat demande de la présence et de la patience mais j'espère qu'il vous plaira.

Source : Pomme Drevard (sur NG fr.rec.cuisine)

- Cuisson 1 h 30

▪ QUICHE AUX COURGETTES ET AU CANTAL

- Pour 6 personnes
- Préparation : 30 min Cuisson : 45 min.
 - 400 g de pâte feuilletée
 - 600 g de petites courgettes
 - 120 g de cantal jeune
 - 25 cl de crème liquide
 - 2 oeufs entiers et 3 jaunes
 - 2 échalotes
 - 2 cas d'huile d'olive
 - 1 pincée de muscade râpée
 - Sel, Poivre
 - Étalez la pâte en la gardant un peu épaisse. Déposez-la dans un moule légèrement humide. Pressez-la sur le fond et le tour et coupez le bord avec le rouleau.
 - Laissez reposer au réfrigérateur.
 - Lavez puis séchez les courgettes. Ôtez les extrémités et coupez-les en rondelles. Faites-les sauter à feu moyen dans une poêle avec les échalotes hachées dans 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, jusqu'à ce que l'eau soit évaporée. Salez et poivrez-les, laissez-les tiédir un peu.
 - Allumez le four à Th7 (210°).
 - Battez les oeufs avec les jaunes, la crème liquide, la muscade, du sel et du poivre. Retirez la croûte du cantal puis coupez-le en lamelles.
 - Disposez les rondelles de courgettes bien égouttées sur le fond de tarte en intercalant les lamelles de cantal. Nappez-les avec La crème.
 - Enfournez et laissez cuire 30 à 35 mn. Servir chaud.

Source : Lefebvre8 (sur NG fr.rec.cuisine)

▪ SALADE DE COURGETTES

- 4 ou 5 courgettes fermes, de taille moyenne, entières
- 2 gousses d'ail, pelées et hachées
- 1 cuillère à soupe de moutarde
- $\frac{1}{2}$ jus de citron
- 2 à 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre
 - Mettre les courgettes, légèrement huilées, à four chaud (200°C) pendant 50 mn puis couper les courgettes en bâtons de 4 ou 5cm.
 - Laisser refroidir.
 - Ensuite mélanger la moutarde, le jus de citron, l'ail, le sel, le poivre puis
 - ajouter l'huile en un mince filet.
 - Mettre la sauce sur les courgettes juste au moment de servir.

C'est une recette toute simple mais qui change un peu car la courgette reste ferme.

Source : Bertrand (sur NG fr.rec.cuisine)

▪ SALADE DE COURGETTES AU BASILIC

- Pour 6 personnes
- Préparation 15mn, cuisson 10mn
 - 2 tomates
 - 4 petites courgettes
 - 1 oignon nouveau
 - 1 c a soupe de vinaigre de vin
 - 1 c a café de parmesan râpé
 - 3 c a soupe d'huile d'olive
 - 1 bouquet de basilic, sel poivre.
 - Lavez les courgettes, essuyez-les. Taillez les en minces et longs rubans avec un économome ou une mandoline et taillez la 4e en petits dés.
 - Lavez les tomates, coupez les en quartiers. Epluchez et émincez l'oignon.
 - Versez tous les légumes dans un saladier et mélangez-les. Ciselez le basilic et mettez en un peu de côté pour la décoration.
 - Versez le vinaigre, le parmesan, l'huile, le basilic dans un bol, salez et poivrez. Mélangez et versez sur les légumes, garnissez du reste de basilic. Laissez mariner 10 mn avant de manger et servez frais

Source : Lecuistot (sur NG fr.rec.cuisine)

▪ SALADE DE COURGETTES AU CAROTTES ET POMMES

- Pour 4 personnes
 - 2 courgettes
 - 2 carottes et 2 pommes (fruit)
 - huile de tournesol
 - le jus d'un citron
 - 1 cuillère à soupe de sucre
 - sel, poivre et cumin en poudre
 - Lavez, pelez, et râpez les courgettes, les pommes et les carottes.
 - Dans un saladier, versez 1 cuillère à soupe d'huile, le jus de citron, le sucre, le sel, poivre et une cuillère à café de cumin
 - Ajoutez les légumes et pommes et laissez confire au moins 2 heures à température ambiante, puis mettez $\frac{1}{4}$ d'heure au frigo.

Source : Françoise Lièvrement, d'après La cuisine des gourmandes de Karine BONJOUR (éd. Librio)
(sur NG fr.rec.cuisine)

▪ SAUTE DE VEAU AUX COURGETTES ET AU CUMIN

- Pour 4 personnes
 - 500 g d'épaule de veau dégraissée et coupée en cubes
 - 1 1/2 cuillère à soupe d'huile
 - 2 oignons (140 g)
 - 700 g de petites courgettes
 - 1 brin de thym, 1 feuille de laurier
 - 2 tomates (350 g)
 - 1/2 cuillère à café de cumin en grains
 - sel, poivre
 - Eplucher et hacher les oignons, les plonger 3 mn dans l'eau bouillante, puis les égoutter.
 - Faire chauffer 1 cuillère à soupe d'huile dans une cocotte et faire colorer la viande.
 - Laisser cuire doucement 10 mn.
 - Peler et épépiner les tomates, puis les concasser grossièrement.
 - Après 10 mn, égoutter les morceaux de viande et les éponger sur du papier absorbant. Essuyer parfaitement la cocotte (cette opération a pour but de mieux dégraisser le plat) avant de verser le restant de l'huile et ajouter les oignons, la concassée de tomates, le thym, le laurier et le cumin.
 - Remettre également la viande, sel et poivre. Remuer, couvrir et faire cuire
 - 20 mn à feu doux.
 - Laver les courgettes, éliminer les extrémités, ne pas les éplucher, les couper en petits cubes. Au bout des 20 mn de cuisson ajouter les courgettes dans la cocotte, couvrir et faire cuire encore une fois 25 à 30 mn.

J'avais coupé mes courgettes un peu trop gros du coup j'ai du laisser cuire un peu plus longtemps.

De: Brigitte Geyer-Tettelin

▪ SAVARIN DE COURGETTES AUX DEUX SAUMONS ET A LA MENTHE

- 1.5 kg courgettes
- 300 g filet de saumon frais
- 200 g saumon fumé
- 12 crevettes roses
- 1 bouquet de menthe
- 3 oeufs
- 300 g crème fraîche
- 50 g beurre
- sel et poivre
 - Ciseler la moitié du bouquet de menthe.
 - Rincer les courgettes et en couper 3 en lanières dans le sens de la longueur. Détailler les autres morceaux et les cuire durant 15 mn dans de l'eau bouillante salée.
 - Égoutter et mixer grossièrement.
 - Dessécher dans une poêle avec 20 g de beurre jusqu'à ce qu'il ne reste plus de liquide.
 - Hors feu, incorporer la crème fraîche, les oeufs battus en omelette et la menthe ciselée.
 - Saler et poivrer.
 - Entre temps, cuire les lanières de courgettes 5 mn à la vapeur. Laisser en attente à plat sur du papier absorbant.
 - Cuire le filet de saumon à la vapeur pendant 8 mn et émietter.
 - Hacher le saumon fumé.
 - Mélanger les deux saumons à la crème de courgettes. Saler et poivrer légèrement.
 - Beurrer un moule à savarin, tapisser des lanières de courgettes, remplir avec la crème au saumon
 - Enfourner four th 6/7 (200°C) et cuire 35 mn. Laisser refroidir et mettre au réfrigérateur.
 - Pour servir, décorer de crevettes et de quelques feuilles de menthe, salade, tomates cerises.

Source : François + Christiane (d'après Femme actuelle (sur NG fr.rec.cuisine)

▪ **SFOUGGATO KRITIS (COURGETTES AU BŒUF ET AUX OEUFS)(GRECE)**

- 250 g d'oignons
- 500 g de courgettes
- 500 g de viande de boeuf hachée
- 1/2 tasse à thé de beurre
- 6 oeufs
 - un peu de biscotte en miettes
 - aneth, sel, poivre
 - Couper les oignons en tranches fines et le faire blondir dans un peu d'huile.
 - Ajouter les courgettes en tranches fines, le sel, le poivre et l'aneth.
 - Faire revenir la viande dans une autre poêle.
 - Saupoudrer un plat beurré de biscotte émiettée, étaler la viande puis les oignons et courgettes.
 - Casser les oeufs par-dessus et enfourner à four moyen quelques minutes.
 - Servir chaud

Source : Claudie (sur NG fr.rec.cuisine)

▪ SOUFFLÉ DE COURGETTES

- Pour 6 personnes
 - un reste de courgettes cuites,
 - 4 oeufs,
 - 20 cl de lait,
 - 50 g de mie de pain,
 - 80 g de gruyère râpé,
 - 30 g de beurre,
 - muscade,
 - sel, poivre.
 - Faire tremper la mie de pain dans le lait et l'essorer. La mélanger aux courgettes. Ajouter les jaunes d'œufs, le gruyère, sel, poivre, muscade. Mixer le tout. Monter les blancs en neige et les incorporer à la préparation. Garnir 6 moules à soufflés beurrés au 3/4 et les faire cuire 10 mn dans le four préchauffé à 180°C, puis 15 mn à 220°C.

Source : A. Pukall

▪ SOUFFLE DE COURGETTES AU THYM

- Pour 4 personnes
 - 2 belles courgettes
 - 2 c. à soupe de farine
 - 4 oeufs
 - 1 à café de fleur de thym
 - 2 c. à soupe d'huile d'olive
 - 2 gousses d'ail
 - 15 cl de lait
 - 20 g de beurre
 - muscade râpée, sel, poivre
 - Préchauffez le four sur thermostat 7 (210 °C).
 - Cassez les oeufs en séparant les blancs des jaunes.
 - Lavez les courgettes, essuyez-les et coupez-les en petits dés.
 - Faites chauffer l'huile dans une cocotte.
 - Jetez-y les morceaux de courgette et faites-les revenir sur feu vif.
 - Assaisonnez-les de sel, poivre et muscade.
 - Ajoutez l'ail dégermé et haché et la fleur de thym.
 - Laissez cuire 2 min et saupoudrez de farine.
 - Remuez bien, versez le lait, continuez de remuer à la spatule et laissez cuire encore pendant 2 min.
 - Retirez du feu, incorporez les jaunes d'oeufs, deux par deux.
 - Montez les 4 blancs en neige ferme, puis incorporez-les délicatement et progressivement dans la préparation aux courgettes, en soulevant la masse avec la spatule.
 - Versez le mélange dans un plat à soufflé beurré.
 - Glissez au milieu du four et laissez cuire 18 à 20 min, sans ouvrir la porte, le soufflé retomberait. Servez à la sortie du four.

Source : Jean TAMAYO (sur NG fr.rec.cuisine)

▪ SOUPE AU CITRON A LA GRECQUE AUX CAROTTES ET COURGETTES

- Cuisson : 1/2 h
 - 1 l d'eau
 - 2 cubes de bouillon de volaille
 - 2 carottes
 - 2 courgettes
 - 2 jaunes d'oeufs
 - 1 citron
 - du safran
 - de la crème épaisse
 - Faire bouillir l'eau avec les cubes de bouillon de volaille et du safran.
 - Pendant ce temps, râper grossièrement et séparément 2 carottes et deux courgettes.
 - Ajouter les carottes, laisser bouillir 5 min. Ajouter les courgettes, laisser bouillir 3 min.
 - Ajouter 1 ou 2 jaunes d'oeufs, 1 jus de citron et le zeste râpé. Ajouter un peu de crème épaisse. Ne plus laisser bouillir.

Source : Dan (sur NG fr.rec.cuisine)

▪ **SPAGHETTIS AUX COURGETTES ET CREVETTES**

- Faire cuire les courgettes en petits morceaux dans l'huile d'olive
- Ajouter les courgettes les pâtes et mélanger
- On peut remplacer les crevettes par du parmesan

Source : Laurent Gutierrez (sur NG fr.rec.cuisine)

▪ SPAGHETTIS DE COURGETTES

- Pour 4 personnes
 - 4 courgettes moyennes
 - 1 kg de tomates
 - 250 g de crème fraîche épaisse
 - 2 gousses d'ail
 - beurre, gruyère râpé
 - huile d'olive
 - herbes de Provence
 - sel, poivre
 - Laver les tomates, ôter le pédoncule, à l'opposé inciser chaque tomate en faisant une croix.
 - Plongez-les quelques secondes dans une casserole d'eau bouillante. Hors de l'eau, pelez-les et hachez-les.
 - Dans une casserole, versez l'huile d'olive. Dès qu'elle est chaude, ajoutez les tomates hachées, remuez bien.
 - Ajoutez ensuite les gousses d'ail écrasées et les herbes. Salez et poivrez.
 - Laissez cuire à découvert à feu doux,
 - Lavez les courgettes, coupez les extrémités
 - Taillez de fines tranches de 5 mm dans le sens de la longueur
 - Coupez ensuite les tranches ainsi obtenues dans le sens de la longueur pour obtenir des spaghettis
 - Dans une sauteuse, faites fondre le beurre, ajoutez les spaghettis de courgettes et faites-les revenir sans coloration (ils rendent alors un peu d'eau). Une fois cuits (mais encore croquants), ajoutez la crème fraîche, salez et poivrez et faites réduire la crème.
 - Une fois les courgettes cuites, disposez-les dans une assiette creuse en couronnes, ajoutez 2 grosses cuillerées à soupe de tomate hachée, parsemez de gruyère râpé, servez chaud.

Source : Claudie (sur NG fr.rec.cuisine)

▪ TAGLIATELLE AUX COURGETTES

- Courgettes
- Tagliatelles
- 2 jaunes oeufs par personne
- Parmesan
- Feuilles de menthe fraîche
 -
 - Dans une poêle cuire les courgettes coupées en rondelles, avec de l'huile et quelques feuilles de menthe fraîche
 - Cuire les tagliatelles al dente
 - entre-temps battre 2 jaunes d'oeufs par personne avec un peu de parmesan
 - Egoutter les tagliatelles, les faire sauter à la poêle, verser l'oeuf comme pour la Carbonara
 -
 -

Source : De Fabio Benvenuto, transmise par Ruggero Ruggieri, (sur NG fr.rec.cuisine)

▪ TARTE A LA PUREE DE COURGETTES

- 2 ou 3 courgettes selon la taille (pour faire 1 petit bol de purée)
- Pâte brisée ou feuilletée
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche (ou en brique)
- 3 oeufs
- Fromage râpé
- Sel, poivre, muscade
 - Préparer une purée de courgettes : cuire les courgettes, épluchées et coupées en petits morceaux, à la vapeur. Quand elles sont tendres, les mixer finement et laisser égoutter cette purée
 - Garnir un fond de tarte avec la pâte brisée ou feuilletée
 - Mélanger à la purée la crème, les oeufs battus en omelette, le sel, le poivre et la muscade
 - Etaler cette garniture sur la pâte et saupoudrer de fromage râpé
 - Mettre à four chaud pendant 20 à 30 mn

Source : Simone (la maman de CAT)

▪ TARTE AUX COURGETTES AU YAOURT

- 1 pâte brisée
- 2 ou 3 courgettes moyennes
- 1 tomate et 1 oignon
- sel et poivre
- 15 cl de lait
- 1 yaourt style Bio ou de la crème fraîche)
- 2 oeufs
- huile d'olive
 - Découper les courgettes, tomate oignon en petits dés, les faire cuire 10 à 15 mn dans la poêle avec l'huile d'olive, pour leur enlever leur eau.
 - Dans un saladier battre le lait, le yaourt, les oeufs, le sel le poivre.
 - Déposer les légumes sur la pâte préalablement étalée dans un moule. Les recouvrir du mélange homogène et enfourner pour 30 mn de cuisson à 180°.

Source : Françoise Lievremont (sur NG fr.rec.cuisine)

▪ TARTE AUX COURGETTES ET A LA BROUSSE

- 200 g de farine
- 7 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- 8 cuillerées à soupe d'eau tiède
- 1 pincée de sel
 - Mélanger ces ingrédients et mettre la pâte au frais pendant 1/2 heure.
- 1,5 kg de courgettes
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 300 g de brousse de brebis
- 3 oeufs
- 1 cuillerée à soupe de sucre
- thym
- coriandre fraîche
- cumin en poudre
 - Couper les courgettes en dés, émincer les oignons, presser l'ail avec le sucre.
 - Dans une poêle anti-adhésive, faire chauffer l'huile, y jeter l'oignon et l'ail saupoudrés de thym.
 - Faire légèrement caraméliser et ajouter les courgettes. Saler, poivrer.
 - Saupoudrer de cumin et de coriandre hachée.
 - Laisser cuire un quart d'heure en remuant de temps à autre.
 - Réserver.
 - Dans un saladier, mélanger au fouet les oeufs entiers ainsi que la Brousse.
 - Y ajouter la préparation. Rectifier l'assaisonnement.
 - Dans un moule à tarte, étaler la pâte et y verser la garniture aux courgettes. Saupoudrer encore de thym et enfourner 45 mn à 170° , après 10 mn de préchauffage.

Source : Joëlle (sur NG fr.rec.cuisine)

▪ TARTE AUX COURGETTES ET LARDONS

- Pour 6 personnes
 - 1 pâte brisée
 - 600g de courgettes
 - 10 cl d'huile d'olive
 - 100g de lardons
 - 30 cl de crème fraîche
 - 120g de gruyère râpé
 - 4 jaunes d'oeufs
 - noix de muscade, sel, poivre
 - Dans un moule à tarte, poser la pâte brisée sur une feuille de papier sulfurisé et recouvrir de haricot sec pour cuire à blanc 15 mn à 200°.
 - Laver les courgettes, les couper en rondelles de 1 cm et les faire sauter dans l'huile jusqu'à ce qu'elles ramollissent.
 - Réserver.
 - Faire dorer les lardons dans la poêle.
 - Dans un saladier, mélanger la crème, le gruyère, les jaunes d'oeufs et les lardons.
 - Saler, poivrer et une pincée de noix de muscade.
 - Mélanger la moitié de cette préparation aux courgettes, en garnir la tarte puis couvrir avec le reste de crème aux lardons.
 - Enfourner à 180° pendant 20 mn.

Source : Steph (sur NG fr.rec.cuisine)

▪ TARTE AUX COURGETTES ET TOMATES

- 1 pâte brisée
- 400 g de jeunes courgettes
- 200 g de tomates
- 3 oeufs
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- 1 bonne pincée de paprika
- 1 bonne pincée de cumin
- sel poivre
 - Préchauffer le four à th.7 (220°C).
 - Laver les courgettes, ôter les extrémités et les couper en rondelles sans les épilucher. Les faire dégorger dans une jatte avec du sel pendant 20 minutes.
 - Ebouillanter les tomates pour enlever la peau, les couper en rondelles.
 - Réserver dans une passoire pour éliminer le jus. Peler et écraser la gousse d'ail. Dans un saladier, mélanger les oeufs battus avec l'huile, l'ail hache, le paprika et le cumin, poivrer.
 - Dans un moule à tarte antiadhésif mettre la pâte piquer le fond.
 - Déposer les rondelles de courgettes en intercalant quelques rondelles de tomates. Verser la préparation aux oeufs et mettre au four pendant 40 minutes. servir chaud.

Source : José Crépy (sur NG fr.rec.cuisine)

▪ TARTE AUX COURGETTES SANS PÂTE

- Pour 2 personnes
 - 2 courgettes
 - 20 g de semoule fine
 - 60 g de parmesan
 - 10 cl de crème fraîche allégée
 - 2 oeufs
 - sel poivre muscade
 - Faire bouillir 20 cl d'eau avec le sel, poivre et muscade, y jeter les courgettes coupées en petits cubes. Laisser cuire 2 mn.
 - Ajouter la semoule, cuire 5 mn en remuant.
 - Dans un bol mélanger la crème, les oeufs, le parmesan. Ajouter aux courgettes.
 - Verser dans un moule à cake anti-adhésif.
 - Mettre au four th 7 pour 30 mn.

Source : Mimi (d'après WW) (sur NG fr.rec.cuisine)

▪ TATIN DE COURGETTES BEURRÉE AU MIEL ET LANGOUSTINES

- Pour 4 personnes
 - 500 g de courgettes
 - 4 cuillères à soupe miel de lavande
 - 4 petits moules anti-adhésifs
 - huile d'olive
 - 200 g feuilletage
 - 2 branches de romarin frais
 - 20 pièces de langoustines.
 - Couper les courgettes en rondelles d'un centimètre d'épaisseur. Les couper ensuite en quartiers.
 - Mettre une cuillère à soupe de miel dans chaque moule anti-adhésif en l'étalant.
 - Disposer en rosace les quartiers de courgettes et cuire environ 10 minutes au four th. 6
 - Durant ces 10 minutes, étaler votre pâte feuilletée en 1 centimètre d'épaisseur. Découper des ronds du diamètre du moule et après les 10 minutes de cuisson, mettre le feuilletage sur les courgettes et laisser cuire encore environ 8 minutes.
 - Une fois cuites, démouler les tatins.
 - Cuire les langoustines préalablement décortiquées pendant 4 minutes dans une sauteuse bien chaude avec de l'huile d'olive.
 - Finition et dressage : disposer les langoustines sur chaque tatin, parsemer de romarin haché finement et arroser d'huile d'olive.
 - Ajouter un peu de sel de Guérande.

Vous pouvez aussi réduire encore un peu les temps de cuisson pour redonner un coup de grill juste avant de servir. C'est pratique car vous pouvez ainsi préparer le plat à l'avance et vous absenter seulement 10 minutes, le temps de passer au grill et préparer les assiettes.

Source : Jean Tamayo (sur NG fr.rec.cuisine)

▪ TERRINE DE COURGETTES A L'OSEILLE

- Pour 6 personnes,
 - 500 g de courgettes,
 - 1/2 botte d'oseille,
 - 1 cuillère à soupe d'huile d'olive,
 - 4 jaunes d'œufs,
 - 3 blancs d'œufs,
 - 50 g de mie de pain,
 - 1 dl de lait,
 - Jus d'1/2 citron,
 - Sel, poivre du moulin,
 - Couper les extrémités des courgettes. Les émincer sans les éplucher. Les faire revenir dans l'huile d'olive sans les faire colorer
 - Ajouter la moitié de l'oseille équeutée et lavée. Faire cuire à couvert 7 à 8 minutes. Egoutter. Mixer l'ensemble.
 - Ajouter à la préparation la mie de pain trempée dans le lait puis égouttée, et les jaunes d'œufs. Saler, poivrer. Monter les blancs en neige.
 - Lorsqu'ils ont atteint leur volume maximum, les détendre avec le jus de citron.
 - Les incorporer à la préparation. Verser le tout dans une terrine tapissée de papier sulfurisé. Placer le moule sur un bain-marie et faire cuire au four 35 minutes, Th 6 (180°C). Laisser
 - Reposer la terrine après la cuisson pour que sa texture se mette en place. La démouler sur une planchette. Battre au fouet le fromage blanc additionné d'une cuillère à café de lait.
 - Assaisonner. Ajouter le reste de l'oseille ciselée. couper la terrine en tranche et servir avec un cordon de sauce fromage blanc

Source : Christiane (sur NG fr.rec.cuisine)

▪ TERRINE DE COURGETTES AU RIZ

- 3 oignons émincés
- 1 gousse d'ail écrasée
- 2 courgettes en petits cubes
- 3 grosses cuillères à soupe de riz cuit
- sel, poivre, muscade, basilic, thym, ciboulette
- 5 oeufs
- 1 brick de crème liquide
- 1 tasse à thé de lait
 - Faire revenir à la poêle oignons, ail, courgettes, riz, sel, poivre, muscade, basilic, thym et ciboulette.
 - Laisser mijoter, puis ajouter les oeufs, la crème et le lait
 - Bien mélanger, verser dans une terrine. Cuire 30mn à 180 (th 7).
 - Démouler à froid

Source : Claudie (sur NG fr.rec.cuisine)

▪ TERRINE DE COURGETTES AU SAFRAN

- 1,5 kg de courgettes
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 oignon
- 1 bouquet garni
- 5 oeufs
- 15 cl de crème liquide
- 100 g (ou plus) d'emmental râpé
- Sel, poivre
- 1 dosette de safran (ou plus)
 - Faire chauffer l'huile dans une cocotte ou une grande casserole sur feu moyen.
 - Ajouter l'oignon émincé, et faire revenir en remuant jusqu'à ce qu'il devienne transparent.
 - Couper les courgettes en fines tranches et les mélanger aux oignons.
 - Ajouter le bouquet garni, saler légèrement, couvrir et laisser cuire, à feu moyen, jusqu'à ce que toutes les courgettes soient tendres (15 à 20 minutes).
 - Préchauffer le four à 180 degrés (thermostat 6).
 - Dans un grand bol, mélanger oeufs, crème (les quantités indiquées ci-dessus sont "pifométriques" : la consistance recherchée est celle d'un appareil à quiche), fromage et safran. Saler et poivrer.
 - Une fois les courgettes cuites, les égoutter en appuyant un peu pour exprimer le jus.
 - Retirer le bouquet garni.
 - Ajouter cuillère par cuillère les courgettes dans le saladier afin de mélanger "intimement" les deux préparations.
 - Verser le tout dans un moule beurré (moule à cake, en couronne, à soufflé, ramequins : ce que vous avez, anti-adhésif de préférence).
 - Mettre au four de 30 à 45 minutes (selon la forme du moule). Pour vérifier la cuisson, plongez la pointe d'un couteau au centre de la préparation. Il doit ressortir sans trace d'oeuf.
 - Laisser refroidir.
 - Démouler et servir frais.

On doit aussi pouvoir la servir avec un coulis de tomates ou du cresson.

Source : Elisabeth Bouynot (sur NG fr.rec.cuisine)

▪ TERRINE DE COURGETTES AU SAUMON AUX ÉPICES ET AU RIZ

- 150 g riz basmati
- 1 étoile de badiane
- 700 g saumon
- 4 à 5 courgettes
- huile d'olive extra vierge
- noix de muscade
- 4 oeufs
- 100 ml crème fraîche liquide
- sel et poivre
- beurre
- 1 cuillère à soupe de pastis
 - Demandez au poissonnier de lever les filets et de les escaloper. Otez bien toutes les arêtes qui auraient pu rester.
 - Faites cuire le riz à l'eau bouillante salée dans laquelle vous aurez mis l'étoile de badiane. Remuez et laissez bouillir 10 mn. Coupez le feu, couvrez et laissez le riz absorber l'eau pendant 20 mn supplémentaires.
 - Lavez les courgettes, essuyez-les et coupez les 2 bouts. A l'aide d'un couteau économe, détaillez les en lanières. Faites les frire quelques minutes à l'huile d'olive et déposez les au fur et à mesure sur du papier absorbant.
 - Préchauffez votre four à 200°C. Battez les oeufs entiers avec la crème fraîche liquide. Salez et poivrez.
 - Tapissez un moule à cake d'un papier sulfurisé et beurré. Versez un peu du mélange oeufs-crème. Posez quelques escalopes de saumon dessus, badigeonnez au pinceau de mélange oeufs-crème, superposez les lanières de courgette, salez et poivrez, saupoudrez d'un peu de muscade râpée, ajoutez encore un peu de mélange oeufs-crème pour consolider l'appareil, puis disposez le riz dessus et ainsi de suite jusqu'à épuisement des ingrédients.
 - Tassez bien la terrine et faites la cuire au bain-marie 45 min. A mi-cuisson, ramenez le thermostat à 180°C. Retirez du four, laissez refroidir et placez au réfrigérateur pendant une nuit.
 - Avant de servir, démoulez votre terrine, découpez les tranches avec un couteau bien aiguisé (au couteau électrique). Accompagnez d'une salade de mesclun bien relevée et d'une mayonnaise relevée avec une cuillère à soupe de pastis.

Suggestion vin: Vin du pays d'Oc

Source : Claudie (sur NG fr.rec.cuisine)

▪ TERRINE DE COURGETTES AU SAUMON ET AUX HERBES

- Pour 6 personnes
 - 4 courgettes
 - 4 oeufs
 - 25cl de crème liquide
 - 1 noix de beurre
 - 2cuillère à soupe de farine
 - 1/2 cuillère à café de curry
 - 4 tranches de saumon fumé
 - 4cuillère à soupe de basilic et ciboulettes hachés
 - sel + poivre
 - Laver les courgettes, enlever les 2 extrémités puis les couper en lamelles (fines) dans le sens de la longueur (avec râpe concombre)
 - Faire cuire les lamelles de courgettes pendant 10mn à la vapeur ou eau salée puis, les égoutter sur papier absorbant
 - Fouetter les oeufs entiers, la crème la farine, le curry, le sel et le poivre pour obtenir une crème onctueuse
 - Préchauffer four th 7
 - Beurrer un moule à cake. Disposer une couche de crème dans le moule + courgettes + tranche de saumon coupée en 2, les fines herbes, le poivre et recommencer jusqu'à épuisement faire cuire 45mn à th7
 - Servir tiède ou froid avec des tomates crues, pelées et concassées nappées d'huile d'olive et une salade verte

Source : Véro Raynaud (sur NG fr.rec.cuisine)

▪ TERRINE DE COURGETTES AU SAUMON ET BASILIC

- Pour 6 personnes
 - 750 g de filet de saumon sans peau ni arêtes,
 - 750 g de courgettes,
 - 2 brins de basilic,
 - 3 fines tranches de saumon fumé,
 - sel

Pour la mayonnaise :

- 1 jaune d'oeuf, 25cl d'huile d'olive
- 10 cl de crème liquide
- 1 citron,
- 1 brin d'aneth
- 3 feuilles de gélatine de 2 g chacune
- 1 cuillère à café de moutarde
- sel et poivre.
 - Rincez les courgettes et coupez-les en tranches, salez. Placez-les avec le basilic dans la partie supérieure d'un cui-vapeur. Faites cuire 5 min (elles doivent rester fermes). Laissez égoutter.
 - Coupez les filets de saumon en cubes. Salez-les. Faites-les cuire 8 min à la vapeur.
 - Faites tremper les feuilles de gélatine dans l'eau froide.
 - Préparez une mayonnaise : mélangez le jaune d'oeuf, la moutarde et le jus de citron. En fouettant, versez l'huile d'olive en filet. Salez, poivrez et incorporez l'aneth ciselé.
 - Egouttez les feuilles de gélatine et placez-les dans une petite casserole. Chauffez doucement, sans ajouter d'eau, pour les faire fondre. Incorporez-les chaudes à la mayonnaise.
 - Fouettez la crème liquide très froide en chantilly et incorporez-la délicatement. Emiettez le saumon et ajoutez-le à la préparation. Salez et poivrez à nouveau.
 - Passez un moule à cake sous l'eau et retournez-le pour l'égoutter.
 - Tapissez le fond et les bords de courgettes et remplissez-le de mousse de saumon, en intercalant des rangées de courgettes. Recouvrez des tranches de saumon fumé. Placez le moule au réfrigérateur 2 h au moins.
 - Servez frais, accompagné de tranches de pain de seigle.

Source : Nath (sur NG fr.rec.cuisine)

▪ TERRINE DE COURGETTES AUX TROIS HERBES

- 800 g de courgettes
- 1 oignon
- 3 cuillères à soupe de basilic, thym et persil frais hachés fins
- 50 g de parmesan râpé
- 2 oeufs
- 3 dl de lait
- 50 g de farine tamisée
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
 - Couper les courgettes en rondelles. En garder une dizaine de côté.
 - Cuire les autres 20 mn dans une sauteuse avec l'huile, l'oignon émincé, sel, poivre. Ajouter une cuillère à soupe d'eau de temps à autre pour empêcher de dorer
 - Mais à la fin, il ne doit plus rester de liquide. Ecraser les à la fourchette
 - Chauffer la farine en tournant dans une casserole. Dès qu'elle commence à blondir, ôter du feu, verser le lait d'un coup en fouettant très vivement. Porter à ébullition sans cesser de tourner, cuire 2 mn, laisser tiédir.
 - Préchauffer le four à 180° (th4). Battre les oeufs à la fourchette, les ajouter à la sauce avec les courgettes, le parmesan et les herbes.
 - Couvrir le fond d'un moule à cake anti-adhésif avec les courgettes restantes, et y verser la préparation. Enfourner 50 mn, laisser tiédir et mettre au moins 4 heures au froid. Démouler et déguster froid.

Source : Laurent et Vanessa (sur NG fr.rec.cuisine)

▪ TERRINE DE COURGETTES BRIOCHEE AU THYM

- Pour 6 à 8 personnes
- Préparation : 25 mn Cuisson : 45 mn
 - 300 g de courgettes [600 g]
 - 1 oignon [2]
 - 1 gousse d'ail [3]
 - 4-5 brins de thym [10 à 15]
 - 50 g de pain brioché (≈ 2 tranches) [Prendre pain aux céréales, ≈ 75g]
 - 40 g de parmesan
 - 2 oeufs [3]
 - 25 cl de lait ou crème liquide [2 x FJORD]
 - chapelure
 - 5 g de beurre
 - 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
 - sel, poivre
 - Coupez les courgettes non pelées en petits dés. Hachez l'oignon, effeuillez le thym. Pelez l'ail, écrasez-le avec la lame d'un couteau. Chauffez l'huile dans une sauteuse. Dorez-y l'oignon 2-3 mn à feu moyen doux.
 - Ajoutez les dés de courgettes, l'ail, le sel et le poivre. Cuire 10-15 mn à feu moyen en remuant souvent : les courgettes doivent être cuites mais encore un peu fermes.
 - Durant ce temps, faites tremper le pain 10 mn dans le lait, dans le bol d'un robot à hélice. Ajoutez les oeufs, les feuilles de thym, le parmesan. Mixez pour obtenir une crème lisse.
 - Préchauffer le four à 200°
 - Mêlez les courgettes à la pâte. Goûtez l'assaisonnement. Beurrez et poudrez uniformément de chapelure un moule à cake anti-adhésif d'environ 1 litre. Versez-y la préparation. Faites cuire au four au bain-marie pendant 30 mn (une aiguille enfoncée " à cœur doit ressortir propre) [Je préfère directement au four, et plutôt 1 H que 30 mn]
 - Laisser refroidir avant de démouler.
 - Servez en tranches épaisses accompagnées d'un coulis de tomates au basilic ou avec du fromage blanc en faisselle égoutté ou du broccio frais, et une salade de laitue et de tomate.
 - Cette terrine peut se transformer en plat principal pour 4 à 5 personnes.

Source : Claudie (sur NG fr.rec.cuisine) avec : [commentaires de Papy Pierre]

▪ TERRINE DE TRUITE FUMÉE AUX COURGETTES ET AUX POMMES

- 100g de truite (il vaut mieux mettre 200 g)
- Une petite courgette
- Une pomme verte (Granny Smith)
- 3 oeufs
- 15 cl de crème fraîche
- Sel, poivre
- ciboulette
 - Couper la courgette en tranche et les faire cuire quelques minutes dans l'eau bouillante salée. Bien les essorer.
 - Les couper en morceaux dans le bol d'un mixer, ajouter la truite découpée, la pomme épluchée épépinée en morceaux, les jaunes d'oeuf, la crème fraîche, le sel et le poivre. Mixer le tout. Ajouter la ciboulette ciselée.
 - Verser dans une terrine ou un moule à cake.
 - Cuire Th 6 pendant une bonne demi-heure (jusqu'à ce que le dessus brunisse)
 - Laisser refroidir hors du four puis dans le frigo (j'ai laissé toute la nuit)

Au goût c'était bien (sûrement mieux avec plus de truite). Ça se tenait assez bien (mieux que je ne pensais) mais il manque encore un petit quelque chose, et j'ai des problèmes avec les courgettes, quand je les utilise en cake elles rendent de l'eau. Ça améliorerait peut-être de mettre les oeufs entiers (ou ajouter les blancs battus en neige??) ou un peu de farine peut-être?

Source : Sophie L., sur une inspiration de Francine Clavaux et Pierre Gélard (sur NG fr.rec.cuisine)

▪ TIAN DE COURGETTES AU RIZ

- 1 kg de courgettes
- noix de muscade
- 4 cl d'huile d'olive
- 2 œufs
- 100 gr de riz rond
- 25 cl de bouillon
- 20 cl de crème fraîche
- 2 petits oignons
- 10 brins de persil
- 75 grammes de parmesan
- 1 gousse d'ail
- 10 brins de basilic
- sel et poivre
 - Laver les courgettes. Les couper en tranches
 - Faire revenir les oignons à l'huile d'olive
 - Faire revenir les courgettes 5'.
 - Ajouter le riz sans le cuire et l'ail haché.
 - Saler, poivrer.
 - Mouiller avec le bouillon.
 - Couvrir et laisser 25' sur feu doux.
 - Ajouter hors du feu les œufs, la crème fraîche, la muscade.
 - Préchauffer le four thermostat 7
 - Mettre dans un plat en terre, parsemer de persil et de parmesan
 - Faire cuire 15 mn jusqu'à ce que ce soit doré.

Source : Stargate, d'après une recette de Sylviane (sur NG fr.rec.cuisine)

▪ TIAN DE COURGETTES AUX POMMES DE TERRE

- 6 Courgettes moyennes, lavées et coupées en rondelles
- 3 Pommes de terre, pelées et coupées en tranches
- 2 Oignons émincés
- 2 Tomates pelées, en tranches
- Huile d'olive
- Thym
- Laurier
- Persil plat
- Basilic
- 60 g Parmesan
- Sel et Poivre
 - Badigeonner le tian avec de l'huile d'olive, y étaler les pommes de terre et les oignons mélangés.
 - Poudrer avec du thym, saler et poivrer.
 - Ranger par-dessus les rondelles de courgettes, en les alternant avec des tranches de tomates. Emietter par-dessus un peu de laurier, saupoudrer avec du persil et arroser généreusement d'huile.
 - Mettre au four a 180°C pendant 40 minutes.
 - Mélanger du basilic ciselé avec le parmesan, sortir le tian du four,
 - saupoudrer avec ce mélange et gratiner a 240°C pendant une dizaine de minutes.

Variante: remplacer les courgettes par des tranches d'aubergine égorgées au sel ou par des tranches de courge.

Source : René Gagnaux (sur NG fr.rec.cuisine)

▪ TOMATES ET COURGETTES À LA MILANAISE

- Pour 6 personnes
- Préparation 10 mn - cuisson 8 mn à 10 mn repos : 2 mn
 - 2 grosses courgettes coupées en tranches de 12 mm
 - 1 petit oignon tranché mince
 - 2 grosses tomates tranchées
 - 2 cuillères à café d'assaisonnement à l'ail et aux fines herbes mélangé à sel et poivre
 - 125 ml de poivron vert haché
 - 125 ml de mozzarella râpée
 - film alimentaire
 - Étendre la moitié des courgettes au fond d'un plat peu profond rectangulaire de 2 litres allant au micro-onde. Couvrir de la moitié de l'oignon et des tomates. Parsemer de la moitié de l'assaisonnement. Répéter les couches. Garnir de poivron vert. Couvrir de pellicule plastique, relever un coin pour laisser sortir l'excès de vapeur.
 - Cuire au micro-onde à haute intensité de 8 à 10 mn ou jusqu'à ce que les courgettes soient tendres mais encore croquantes.
 - Égoutter.
 - Parsemer le dessus de mozzarella.
 - Couvrir de nouveau et laisser reposer 2 mn.

Source : Pidge (sur NG fr.rec.cuisine)

▪ TOURTE AUX COURGETTES ET AU FROMAGE

- 400 g de courgettes
- 100 g de chapelure
- 100 g de pecorino râpé
- 50 g de parmesan râpé
- 3 oeufs
- Sel
- Poivre
- 2 abaisses de pâte (feuilletée ou brisée)
- 1 verre de lait tiède
 - Préchauffer le four à 180 °C
 - Beurrer un plat à tarte et y mettre l'une des abaisses
 - Laver les courgettes, les râper et les mettre dans une terrine
 - Dans un grand bol, mouiller la chapelure avec le lait
 - Ajouter ce mélange aux courgettes ainsi que les œufs
 - Mélanger intimement tout en incorporant les fromages, le sel et le poivre
 - Répartir l'appareil sur la pâte et recouvrir de la deuxième abaisse
 - Cuire au four pendant 25 minutes
 - Manger chaud ou tiède.

Source : Stéphanie Chapelle (d'aprèsCuicuina et Fantasia) (sur NG fr.rec.cuisine)

▪ TOURTE DE COURGETTES À LA RICOTTA (EN FEUILLES DE BRICK)

- Pour 6 personnes
- Préparation 20 mn - Cuisson 35 mn
 - 8 feuilles de brick de 28 cm de diamètre
 - 300g de courgettes
 - 1 oeuf
 - 400 g de ricotta
 - 8 pincées de muscade
 - 50g de parmesan râpé
 - 50g de beurre
 - 1 gros bouquet de basilic
 - sel et poivre
 - Allumez le four th. 6 (180°).
 - Lavez les courgettes et râpez-les dans une râpe cylindrique (pour carottes).
 - Faites fondre 40g de beurre dans une poêle et faites-y blondir les courgettes, jusqu'à ce qu'elles ne rendent plus d'eau.
 - Lavez le basilic et ciselez les feuilles.
 - Ecrasez la ricotta dans une assiette avec une fourchette et incorporez-y l'oeuf, sel, poivre et noix de muscade. Ajoutez le basilic et les courgettes et mélangez.
 - Beurrez un moule à tarte. Etalez les feuilles de brick et garnissez-en le moule. Piquez le fond de coups de fourchette.
 - Garnissez ces feuilles de la préparation aux courgettes en l'étalant bien avec une spatule souple.
 - Glissez le moule au four et laissez cuire 25 mn. jusqu'à ce que la tourte soit blonde. Laissez tiédir la tourte dans le moule puis faites-la glisser
 - sur un plat de service.
 - Dégustez tiède ou froid.

On peut remplacer la ricotta par de la brousse de vache ou de brebis, ou encore par de la faisselle bien égoutée. Recette facile et légère. La présentation est jolie grâce aux feuilles de brick.

Source : La Parisienne, transmise par Danièle Jumet et Nathalie Ozeray (sur NG fr.rec.cuisine)

▪ VELOUTE DE COURGETTES

- 750 grammes courgettes (environ)
- 1 bouillon de poule (ou bœuf)
- 2 portions de vache qui rit
 - Éplucher, vider et couper les courgettes en morceaux (cela n'est pas nécessaire d'éplucher et de vider s'il s'agit de petites courgettes).
 - Mettre ces morceaux dans une casserole et recouvrir d'eau.
 - Laisser cuire (≈ 20 mn).
 - Ajouter le bouillon de poule et laisser cuire encore 5 mn.
 - Ajouter les 2 portions de vache qui rit et mixer.
 - Ajouter un peu de poivre selon goût..
 - En principe, il n'est pas nécessaire de saler.

Source : Anne B