

Courgette



La courgette est communément appelée zucchini. La courgette est un fruit consommé comme légume, faisant partie des cucurbitacées. Il existe plusieurs variétés de courgettes, par exemple, verte, jaune ou ronde. Initialement réservées à la cuisine méditerranéenne, les courgettes occupent aujourd'hui, chez nous aussi, une place de choix parmi les légumes offerts sur le marché. Les courgettes contiennent de la vitamine A et C, du calcium, du phosphore et du fer. La courgette peut être préparée de nombreuses façons. On peut l'intégrer avec l'aubergine à une ratatouille méridionale. On peut aussi la farcir de hachis et la servir au gratin. Les courges peuvent être consommées crues, râpées ou émincées en salade, ou tranchées et servies sur une assiette de crudités avec une trempette. Le zucchini râpé entre souvent dans la préparation des muffins ou des pains éclairs. Il n'est pas nécessaire de la peler. Lavée, il suffit de lui ôter les deux extrémités. Les courgettes se cuisent de plusieurs manières, mais toujours très rapidement : 1 à 2 minutes dans de l'eau, à découvert, 3 à 4 minutes à la vapeur (parfait dans les tagliatelles), 2 à 4 minutes au four à micro-ondes. Les courgettes peuvent également être poêlées et frites.

Conservation

Réfrigérateur : Crues, elles se conservent au frais dans le bas du réfrigérateur mais il vaut mieux ne pas les garder plus de deux jours car elles perdent leur brillant et leur fermeté.

Congélateur : Découpées en rondelles et blanchies 1 mn, vous pourrez les congeler après les avoir bien égouttées.

Recette

Courgettes rondes farcies

Pour 2 personnes :

- 2 [courgettes](#) rondes
- 150 g de viande hachée
- 150 g chair à saucisse
- 1 [poivron](#)
- 1 petite [aubergine](#)
- 1 gros [oignon](#)
- 10 [tomates cerises](#)
- [basilic](#)
- herbes de provence

1 Faire chauffer de l'eau dans une casserole afin de pouvoir y plonger les deux courgettes rondes. Pendant ce temps, couper des chapeaux et [vider](#) l'intérieur des courgettes, quand l'eau boue, les insérer et laisser cuire une dizaine de minutes, préchauffez le four

à 200°C.

2. Couper l'oignon dans une casserole, y mettre la viande, laisser [dorer](#) pendant 5 minutes.

3. Couper pendant ce temps l'aubergine, et le poivron en petits cubes, couper en deux les tomates cerises et les insérer dans la casserole quand la viande est cuite.

4. Laisser cuire pendant 15 minutes jusqu'à ce que les légumes soient cuits.

5. [Farcir](#) les courgettes rondes avec la viande et les légumes et mettre au four pendant 1 heure.

Pour finir... Vous pouvez accompagner ce plat avec du riz aux oignons.

Zucchini

Zucchini is a fruit eaten as a vegetable, part of the Cucurbitaceae. There are several varieties of zucchini, by example, green, yellow or round. Initially reserved for Mediterranean cuisine, squash play today at home as a place among the vegetables on the market. Zucchini contain vitamin A and C, calcium, phosphorus and iron. Zucchini can be prepared in many ways. It can integrate with an eggplant ratatouille south. It can also be stuffed with minced au gratin and serve. The squash can be eaten raw, grated or chopped in salads, or sliced and served on a plate of raw vegetables with dip. Grated zucchini is often used in the preparation of muffins or quick breads. There is no need to peel. Washed, it is sufficient to remove both ends. The zucchini can be cooked in many ways, but always very quickly: 1 to 2 minutes in water, uncovered, 3 to 4 minutes to steam (perfect tagliatelle), 2 to 4 minutes in microwave oven . The zucchini can also be stir fried and fried.

Preservation

Refrigerator: Raw, they keep cool in the bottom of the refrigerator but it is better not to keep more than two days because they lose their brilliance and firmness.

Freezer: cut into slices and blanched 1 minute, you can freeze them after they have been well drained.

Recipe

Round zucchini stuffed

For 2 people:

- 2 zucchini rounds
- 150 g minced meat
- 150 g sausage meat
- 1 bell pepper
- 1 small eggplant
- 1 large onion
- 10 cherry tomatoes
- basil
- herb de provence

1. Heat water in a saucepan in order to plunge the two zucchini rounds. Meanwhile, hats off and empty the inside of the zucchini. When the water boils, add them and cook ten minutes, preheat the oven at 200 ° C.

2. Chop onion and add it in a saucepan, put the meat, brown for 5 minutes.

3. Meanwhile cut eggplant, and peppers into small cubes, halve the cherry tomatoes and add to the pan when the meat is cooked.

4. Let cook for 15 minutes until the vegetables are cooked.

5. Stuff round zucchini with meat and vegetables and bake for 1 hour.

Finally ... You can serve this dish with rice and onions.