

RECETTE

Galette de courgettes

(pour 4 personnes)

Préparation : 15 mn Cuisson : 10 mn Repos : 15 minutes

Ingrédients :

- 1 kg de courgettes
- 2 oignons
- 1 gousse d'ail
- 1 bouquet de persil
- 1 poignée de feuilles de basilic
- 2 œufs
- 80 g de feta « Saladélice » d'Unifermé
- 1 cuillère à soupe de Maïzena
- Sel et poivre

Préparation:

1- Éplucher les oignons et l'ail et peler les courgettes, couper-les en deux dans la longueur. Râper la chair des courgettes, des oignons et de l'ail. Mélanger le tout puis saler avant de presser le tout dans du papier absorbant pour retirer le maximum d'eau.

2- Mettre dans un saladier : la chair de courgette, oignon, ail, la feta émiettée, les œufs battus, les herbes ciselées et la Maïzena. Saler et poivrer, puis mélanger. Laisser reposer 15 minutes.

3- Façonner des boulettes avec cette préparation. Déposer les boulettes dans une poêle chaude et écraser-les avec une spatule. Laisse cuire 5 minutes de chaque côté.

Servir chaud ou tiède.



RECETTE

Quiche de courgette sans pâte

(pour 4 personnes)

Préparation : 25 mn Cuisson : 30 mn

Ingrédients :

- 1 kg de courgettes
- 3 œufs
- 30 cl de lait de vache d'Unifermé
- 1 Gros Lac affiné de chèvre
- 1 c. à s. de crème fraîche d'Unifermé
- 120 g de farine
- 1 sachet de levure chimique
- Sel et poivre



Préparation:

1- Éplucher et râper les courgettes. Presser la chair dans du papier absorbant pour retirer le maximum d'eau.

2- Préchauffer le four à 200 °C. Fouetter les œufs dans un saladier. Ajouter la farine et la levure petit à petit. Mélanger, saler et poivrer. Délayer avec le lait pour obtenir un mélange homogène.

3- Ajouter les courgettes et verser dans un moule en silicone. Répartir le gros lac de chèvre découpé en tranches sur le dessus avant d'enfourner pour 30 minutes.

Déguster chaud ou tiède, accompagné d'une salade verte.



RECETTE

Courgettes gratinées au jambon

(pour 6 personnes)

Préparation : 25 mn Cuisson : 40 mn

Ingrédients :

- 6 grandes tranches de jambon blanc
- 6 petites courgettes
- 100g tome râpée d'Unifermé
- 40 g de beurre
- 40 cl de lait d'Unifermé
- 40 g de farine
- 1 pincée de noix de muscade râpée
- Sel et poivre



Préparation:

1- Laver et sécher les courgettes, puis couper les extrémités. Placer-les dans le panier d'un cuit-vapeur et les faire cuire 20 minutes.

Les courgettes doivent être tendres, n'hésiter pas à rallonger le temps de cuisson.

2- . Pendant ce temps, faire une béchamel avec le beurre, la farine et le lait. Saler et ajouter la noix de muscade. Retirer du feu.

3. Préchauffer le four à 180 °C. Verser la sauce Béchamel dans le fond d'un plat à gratin. Enrouler les tranches de jambon autour des courgettes et disposer-les dans le plat les unes à côté des autres. Poivrer.

4. Parsemer de tome râpée et enfourner pour 20 minutes.

Servir sans attendre avec une salade verte.



RECETTE

Velouté de courgette

(pour 4 personnes)

Préparation : 10 mn Cuisson : 25 mn

Ingrédients :

- 650gr de courgettes
- 50g d'oignons
- 300g d'eau
- 50g de fromage frais de brebis
- 1 gousse d'ail
- 1 bouillon cube
- une pincée de cumin ou de curry
- un peu d'huile d'olive
- Sel et poivre

Préparation:

1- Découper l'oignon, l'ail et les courgettes en morceaux.

2- Dans une cocotte, faire chauffer l'huile. Quand celle ci est bien chaude, verser les oignons et l'ail, faire revenir 5 minutes avant d'ajouter l'eau et le bouillon cube. Laisser cuire 20 minutes.

3- Égoutter en conservant le bouillon dans un saladier. Mixer les légumes tout en ajoutant le fromage frais et le cumin (ou curry). Ajouter du bouillon au mélange suivant la consistance souhaitée. Saler et Poivrer.

Se déguste aussi bien chaud que froid.

