



JAMAIS TROP

COQUETTE

LA COURGETTE

DISPONIBILITÉ SUR L'ANNÉE

JAN	FÉV	MAR	AVR	MAI	JUI	JUI	AOÛ	SEP	OCT	NOV	DÉC
DISPONIBLE				SAISON				CŒUR DE SAISON			

La courgette est cultivée depuis peu en France, mais elle a su très vite se faire adopter. Ce légume du soleil qui fleurit bon la Méditerranée est présent dans les assiettes tout l'été. Facile à préparer, elle se décline sous de nombreuses formes et, grâce à sa richesse en vitamines, elle regorge d'énergie pour la belle saison.

TROUVER LE BON PRODUIT

Pour bien sélectionner vos courgettes, faites appel à vos yeux. Ce légume délicat se conserve moins d'une semaine au frais.

Voici quelques conseils pour bien choisir vos courgettes :

- Elles doivent être lisses, denses et fermes sous les doigts, gage de leur fraîcheur.
- Regardez-les sous tous les angles : la peau doit être exempte de taches brunes.

Et selon la recette prévue, privilégiez :

- Les courgettes rondes pour les farcir.
- Les petits calibres pour les consommer crues.
- Les plus grosses pour la cuisson.

CONSERVATION

La courgette se conserve 4 à 5 jours dans un endroit frais et sec.

Retrouvez toutes nos recettes et astuces sur :
www.lesfruitsetlegumesfrais.com

LES FRUITS ET LÉGUMES FRAIS c'est JAMAIS TROP

HOUMOUS BOWL COURGETTES ET RADIS

PRÉPARATION

20 min.

CUISON

25 min. Four

DIFFICULTÉ

Facile

SAVEUR

Salée

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 500 g courgettes
- 300 g tomates cerises multicolores
- 1 botte de radis
- 4 gousses ail
- 1 boîte de haricots blancs cuits (250 g poids net égoutté)
- 1 petite c. à café sucre
- 2 c. à soupe tahini
- 1/2 citrons
- Huile d'olive
- Graines de sésame
- Sel, Poivre

ÉTAPES

- Préchauffez le four à 180°C.
- Lavez les courgettes, retirez les extrémités. Coupez-les en demi-lunes de 1 cm. Mélangez avec les gousses d'ail épluchées mais laissées entières, 1 c. à soupe d'huile d'olive, du sel et du poivre.
- Disposez le tout sur un côté d'une plaque à four.
- Lavez les tomates cerises, mélangez-en la moitié avec 1 c. à soupe d'huile d'olive, le sucre, du sel et du poivre et disposez-les sur l'autre moitié de la plaque. Enfournez pour 25 minutes de cuisson. Laissez tiédir.
- Mixez les gousses d'ail et les 2/3 des courgettes cuites avec les haricots blancs égouttés et rincés, les fanes des radis lavées, le tahini, le jus et le zeste du demi-citron et du sel.
- Versez le houmous obtenu dans un plat, ajoutez les courgettes restantes, les tomates rôties, les tomates cerises crues et les radis.
- Arrosez d'un filet d'huile d'olive et parsemez de graines de sésame. Servez avec des crackers, des pains pita ou des tortillas coupées en 6 et toastées au four.

HOUMOUS BOWL COURGETTES ET RADIS

