



Nous sommes parfois à court d'idées pour cuisiner les courgettes et les patissons qui remplissent nos paniers chaque semaine, alors voici quelques idées :

FLAN DE COURGETTES:

- 3 courgettes
- 5 cuillères à soupe de crème fraîche épaisse
- 4 œufs
- du gruyère râpé
- sel, poivre, ciboulette

Couper les courgettes en rondelles épaisses, les faire cuire à la vapeur 10mn environ, les égoutter, les écraser à la fourchette.

Dans un saladier battre 4 oeufs avec la crème fraîche, le râpé, la ciboulette hachée, le sel et poivre. Ajouter les courgettes écrasées, bien mélanger.

Verser dans un moule, enfourner T°8 pendant 30 mn.

CARPACCIO DE COURGETTES

- Choisir des courgettes plutôt petites et surtout très fraîches

Détailler les courgettes en tranches fines dans le sens de la longueur, les déposer sur un grand plat, les arroser d'huile d'olive et de jus de citron, poivrer légèrement.

Parsemer de ciboulette hachée et de cubes de fromage de chèvre. Laisser reposer au réfrigérateur avant de déguster.

COURGETTES EN GRATIN

Faire blondir 1 oignon dans l'huile, ajouter 250 g de courgettes en lamelles, laisser cuire 5 mn, verser dans un plat à four, disposer 150g de tomates en rondelles par-dessus, saler, poivrer. Dans un bol, battre 1 oeuf avec 40 g de gruyère râpé, sel et poivre, verser sur les courgettes. Cuire 20 mn à four chaud, passer sous le grill avant de servir, Parsemer de persil frais avant de déguster.

PATISSON TOUT SIMPLEMENT

- 1 patisson
- 2 oignons
- de la margarine, du beurre ou de l'huile au choix
- sel, poivre,

Peler et épépiner le patison puis le trancher finement. Eplucher les oignons et les couper en tranches fines.

Faire revenir les oignons dans la graisse, lorsqu'ils sont transparents, rajouter le patisson.

Laisser cuire doucement puis saler et poivrer. Puis savourer

PETITS TRUCS DE CUISINIÈRE

Pour garder vos salades fraîches, les ranger dans le bac à légumes de votre réfrigérateur la tête vers le haut et poser un torchon bien humide par dessus, maintenir le torchon humide.

Votre salade est un peu défraîchie. Versez de l'eau tiède dans une bassine et trempez-y votre salade quelques minutes.

Pour conserver une salade déjà épluchée, placez-la dans un torchon humide au réfrigérateur.