





## LES JARDINS DU GIESSEN



# COURGETTES

### **COURONNE DE COURGETTES**

- Pâte :
- 150 g de farine
  - 80 g de graisse végétale
  - ¼ l d'eau
- Farce :
- 3-4 œufs (selon grosseur)
  - 3-4 courgettes moyennes
  - 1 oignon, Curry, sel
  - 2 c à s d'huile de tournesol

Pour la pâte à choux, mettre dans une casserole, l'eau, la graisse végétale, 1 pincée de sel.

Porter au feu (avec un couvercle) et faire bouillir. Quand la graisse fond, verser 125 g de farine en une seule fois. Remuer sur feu doux : petit à petit les grumeaux disparaissent, la pâte se lisse et se décolle de la casserole. Faire sécher sur le feu jusqu'à l'obtention d'une boule compacte.

Retirer du feu, ajouter 3-4 œufs entiers, un par un. Bien mélanger. Laisser un peu refroidir.

Graisser et fariner la lèchefrite du four. Disposer la pâte en couronne. Préchauffer le four à 200° C. Cuire la couronne 35 à 40 minutes.

Pendant cette cuisson, laver, couper en dés sans les peler les courgettes. Les faire cuire à l'étouffée 10 minutes puis à découvert 5 minutes en ajoutant 1 c à s d'huile et en laissant dorer. Préparer d'autre part une sauce blanche :

chauffer dans une casserole l'huile de tournesol, faire revenir doucement l'oignon coupé. Versez 2 à 3 c à s de farine puis mouiller petit à petit (en remuant avec un fouet) avec de l'eau, en ajoutant le jus de courgettes, s'il y en a.

Aromatiser avec une pincée de curry. Faire cette sauce assez épaisse. La mélanger aux courgettes égouttées.

Fendre en deux la couronne de pâte et garnir avec les légumes et la sauce.

Cette recette est idéale pour un menu de fête.

### **COURGETTES FARCIES CAROTTES JAMBON**

- Ingrédients (pour 2 personnes) :
- 2 petites courgettes
  - 2 carottes
  - 2 tranches de jambon
  - 1 gousse d'ail
  - 5 cl de crème liquide
  - sel, poivre et un peu de cumin

Laver et essuyer les courgettes, les couper en 2 dans le sens de la longueur et les évider.

Hacher les carottes, le jambon et l'ail ensemble.

Ajouter à ce mélange la crème liquide, le sel, le poivre et le cumin (pour ceux qui aiment!).

Disposer cette préparation dans les courgettes évidées.

Mettre au four pendant 20 à 30 min (cela dépend de la taille des courgettes) à 200°C (th 6-7).

### **PAIN DE COURGETTES**

- Ingrédients :
- 1 fromage frais de chèvre
  - 3 courgettes moyennes râpées
  - 5 œufs

Préchauffer le four à température moyen.

Battre les œufs, râper les courgettes, écraser le fromage. Saler et poivrer. Verser dans un moule à soufflé préalablement beurré et enfourner 15 à 20 minutes.



## LES JARDINS DU GIESSEN



# COURGETTES

### **COURGETTES AIGRES DOUCES** *recette de Madame ROESSLER*

**1<sup>ER</sup> jour :** Éplucher 3 à 4 courgettes et les couper en petits dés.  
Préparer des rondelles d'oignons. Mettre courgettes et oignons dans un saladier, ajouter du sel, des grains de poivre. Recouvrir.

**2<sup>ème</sup> jour :** Rincer les légumes et réserver.

Porter à ébullition :

5 dl de vinaigre,

5 dl d'eau,

300 g de sucre et 2 cuillères à soupe de curry en poudre.

Verser le mélange sur les légumes.

**3<sup>ème</sup> jour :** Faire cuire le tout environ 5 à 10 minutes et mettre immédiatement en pots.

### **COURGETTES AU THON**

Ingrédients :

- 1 boîte de thon moyenne
- 6 courgettes (petites)
- mayonnaise
- câpres

Cuire les courgettes dans de l'eau salée jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

Laisser refroidir. Faire une incision sur le haut dans toute la longueur.  
Farcir avec le thon. Décorer avec la mayonnaise et les câpres.

### **TARTE AUX COURGETTES ET MOUTARDE**

Ingrédients :

- pâte feuilletée
- 3 courgettes
- 2 oignons
- 3 cuillères à soupe de moutarde
- thym, sel, poivre
- un filet d'huile d'olive

Préchauffez votre four Th 6 (180°C).

Étalez la pâte dans un moule graissé.

Coupez les courgettes et les oignons en rondelles de 0,5 cm d'épaisseur. Étalez la moutarde au fond de la tarte et versez les courgettes puis les oignons dessus. Salez et poivrez puis assaisonnez avec du thym (2 cuillères à soupe).

Ajoutez un filet d'huile d'olive et mettez à cuire 30 mn (vous pouvez recouvrir d'une feuille d'aluminium les 10 dernières minutes pour éviter que les légumes s'assèchent trop).

### **PAIN DE COURGETTES À LA GRECQUE**

Ingrédients :

- 3 courgettes moyennes
- 4 œufs
- 50 g de beurre
- 75 g de farine
- ½ l de lait, sel, poivre

Râper les courgettes crues en laissant la peau. Les mettre à égoutter dans une passoire.

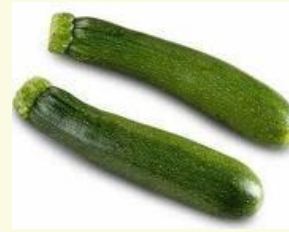
Faire une sauce béchamel très épaisse avec le beurre, la farine et le lait. Y incorporer les œufs un par un.

Essorer les courgettes dans un linge pour en exprimer tout le jus.

Ajouter les courgettes essorées à la pâte. Saler, poivrer. Beurrer un moule à soufflé et y verser la préparation. Faire cuire à four moyen pendant 40 minutes. Servir aussitôt.



## LES JARDINS DU GIESSEN



# COURGETTES

### BEIGNETS OU GALETTES DE COURGETTES

- Ingrédients :
- 1 courgette
  - 1 gros oignon
  - persil, thym
- Pour la pâte :
- 1 œuf entier battu
  - 1 pincée de sel
  - 7 c. à S. rases de farine
  - ¾ de verre d'eau ou de lait (selon épaisseur)

Après avoir fait la pâte, y râper (gros côté de la râpe à carottes) la courgette entière (y compris la peau) et l'oignon. Ajouter le persil haché menu et le thym frais ébranché.

Cuire immédiatement, soit à la friture, soit comme je le fais, à la poêle dans une part de graisse végétale bien chaude, par grosses cuillerées. Si on attend trop pour cuire, la courgette rend beaucoup d'eau.

Servir les galettes très chaudes et bien dorées.  
On peut arroser d'une sauce tomate maison et accompagner le tout d'une salade verte.

### TRANCHES DE COURGETTES AU FOUR

- Ingrédients :
- Courgettes
  - Tomates
  - Tahin (purée de sésame)
  - Comté, gruyère
  - Sel, poivre

Couper les courgettes en tranches d'un bon centimètre d'épaisseur, tartiner celles-ci de tahin, recouvrir chacune d'une tranche de tomate, saler, poivrer, puis recouvrir d'une tranche de comté ou de gruyère préalablement trempé dans du lait (ainsi le fromage sèche moins). On peut saupoudrer de paprika ou de basilic haché.

Faire cuire au four une dizaine de minutes.

### BEIGNETS DE COURGETTES

- Ingrédients :
- 1 kg de courgettes
- Pour la pâte à beignets :
- 200 g de farine
  - 2 œufs entiers
  - 2 blancs d'œufs
  - 5 g de sel
  - 1/2 litre de lait environ
  - 1 bassine d'huile à friture

Commencez par faire la pâte qui doit reposer 1 heure. Mettez la farine dans une terrine. Creusez une fontaine, mettez les œufs, le sel, délayez au fouet en ajoutant le lait petit à petit. Dès que la pâte est lisse et encore épaisse, n'ajoutez plus de lait. Couvrez-la, mettez au repos. Épluchez les courgettes, coupez-les en rondelles de 3 ou 4 millimètres d'épaisseur. Étendez-les dans un torchon, enroulez-le serré pour éponger leur eau. Au moment de faire les beignets, battez les blancs en neige ferme, ajoutez-les à la pâte en soulevant la masse pour les incorporer sans les briser, ajoutez du lait si la pâte est trop épaisse : elle doit napper une rondelle de courgette et retomber en gouttes lourdes. Une à une, trempez les rondelles de courgettes dans la pâte puis dans la bassine d'huile chaude non fumante. Retirez-les dès qu'elles sont dorées sans vous préoccuper de leur cuisson profonde. Faites égoutter sur papier absorbant puis disposez les sur la tôle du four chaud, porte entrouverte, où elles attendront en finissant de cuire de passer à table sans toutefois foncer de couleur.



## LES JARDINS DU GIESSEN



# COURGETTES

### MOUSSE DE COURGETTES AUX QUATRE ÉPICES

- Ingrédients :
- 4 courgettes moyennes
  - 2 œufs
  - 1 oignon
  - quatre-épices, sel, poivre
  - 1 c à s de purée d'amandes

Faire cuire à l'étouffée les courgettes coupées en rondelles et placées sur un lit de rondelles d'oignon. Passer le tout au moulin à légumes (grille fine).

Dans un saladier, battre les œufs, ajouter la purée de courgettes, la purée d'amande, une bonne pincée de quatre-épices, saler, éventuellement poivrer.

Bien mélanger, puis répartir dans 6 ramequins préalablement beurrés. Recouvrir chaque ramequin de papier d'aluminium et faire cuire à four moyen ou au bain-marie pendant 20 minutes.

### SOUFFLÉ AUX COURGETTES

- Ingrédients :
- 6 à 8 courgettes (moyennes)
  - Fromage râpé
  - 4 cuillères à soupe de semoule
  - 3 œufs, sel, poivre

Bien égouttez les courgettes bouillies.

Les écraser à la fourchette et y mélanger du gruyère râpé, 4 cuillères de semoule et 3 œufs dont les blancs sont battus en neige.

Mettre dans une forme à soufflé.

Cuire au four pendant 40 mn.

### SAUTÉ CHINOIS

*Recette de Marie*

Préparation : 15 min

Cuisson : 35 min

- Ingrédients :
- 150 g de germes de soja,
  - 1 courgette,
  - 5 champignons,
  - 150 g de chou,
  - 1 poivron vert, sauce soja,
  - 250 g de porc en cubes,
  - riz Basmati, huile

Laver, et couper en cubes le poivron et la courgette. Laver, et émincer les champignons et le chou. Faire chauffer l'huile dans une grande poêle (ou encore mieux : un wok). Et mettre tous les légumes à cuire pendant 30 min, en remuant. A part, faire cuire les dés de porc (vous pouvez déjà mettre de la sauce soja, lors de la cuisson de la viande), et les ajouter aux légumes. Verser de la sauce soja sur les légumes, en fin de cuisson. Servir sur un riz Basmati, bon appétit.



## LES JARDINS DU GIESSEN



# COURGETTES

### CHARLOTTE AUX COURGETTES

- Ingrédients :
- 1 kg de courgettes
  - 500 g de hachis porc et bœuf
  - 3 gousses d'ail, noix de muscade
  - 8 œufs
  - 1 petit bouquet de persil
  - 40 g de parmesan
  - sel, poivre et huile pour le moule.

Préchauffer le four à 200°C (Th 6). Laver les courgettes. A l'aide d'un couteau économe, les émincer en longues bandes. Les tremper 30 sec dans de l'eau bouillante salée (elles doivent être juste ramollies) et les égoutter soigneusement.

Mixer la viande, l'ail, les œufs, sel, poivre, un peu de noix de muscade, le persil et la moitié du parmesan.

Huiler le fond et les parois d'un moule à charlotte et saupoudrer de parmesan. Disposer les lamelles de courgette au fond du moule en faisant une rosace. Verser 1/3 du hachis, recouvrir de courgettes, etc. Terminer par des courgettes et couvrir le moule d'une feuille d'aluminium.

Enfourner au bain-marie et laisser cuire 1 h.

Laisser refroidir un peu puis placer 12 h au frigo. Servir avec du quinoa et un coulis de tomates.

### "BIG MAC" VÉGÉTARIEN spécialement apprécié par les enfants !

Préparer une pâte à crêpe salée, assez épaisse.

Lavez et râpez des courgettes.

Ajoutez le mélange à la pâte.

Confectionnez de petites crêpes.

Au moment de servir, présentez divers légumes (tomates, feuilles de salade, oignons, cornichons, concombre...) afin que les enfants et les plus grands puissent réaliser leur big-mac selon leur envie !

### CAKE MOELLEUX POMMES COURGETTES

*Recette transmise par Madame Charline FONTAINE*

- Ingrédients :
- 200 g de farine
  - 3 œufs
  - 180 g de cassonade
  - 10 cl d'huile végétale
  - 100 g de pommes râpées
  - 2 c à s de cacao en poudre
  - 50 g de chocolat noir
  - 1 poignée de cerneaux de noix hachés
  - ½ sachet de levure chimique
  - ½ c à c de bicarbonate de soude
  - 1 pincée de sel

Préchauffer le four à 180 °C (th.6). Râper les pommes grossièrement et les courgettes finement. Cassez le chocolat en petit morceaux. Beurrez et farinez un moule à cake. Dans un grand saladier, battez légèrement les œufs avec la cassonade et l'huile. Ajoutez progressivement les courgettes et les pommes, le chocolat, le cacao, les noix, la farine et le sel. Mélanger sans lisser complètement la pâte. Incorporer délicatement la levure et le bicarbonate de soude. Versez la pâte dans le moule et enfourner aussitôt. Faire cuire 40 min.



LES  
JARDINS  
DU  
GIESSEN



# COURGETTES

## GÂTEAU CHOCOLAT COURGETTES

*Recette transmises par Madame Frédérique PONT*

Ingrédients :

- 110g de beurre à température ambiante
- + 1 noix pour le moule
- 240g de farine
- 3 œufs
- 60g de poudre de cacao non sucrée
- 1 c. à café de bicarbonate de soude
- 1/2 c. à café de levure chimique
- 1/2 c. à café de sel fin
- 180 g de sucre bio non raffiné
- 1/2 c à café vanille en poudre
- un peu de café moulu
- 350g de courgettes râpées
- 160g de pépites de chocolat noir (ou de chocolat noir grossièrement haché)
- sucre glace ou chocolat noir (facultatif)

Préchauffez le four à th 6 (180°) et beurrez un moule à gâteau à fond amovible de 25 cm de diamètre. Dans un saladier mélangez la farine, le cacao, le bicarbonate de soude, la levure et le sel.

Mettez le beurre et le sucre dans le bol du robot et mixez pour obtenir un mélange crémeux (vous pouvez travailler à la main armé d'une bonne spatule). Ajoutez la vanille, le café et les œufs un par un, en mélangeant bien après chaque ingrédient.

Réservez un tiers du mélange à la farine et ajoutez le reste à la préparation aux œufs. Ne travaillez pas trop la pâte. Elle sera assez épaisse.

Incorporez les courgettes et les pépites de chocolat dans le mélange à la farine réservé et remuez pour bien les enrober.

Ajoutez le tout dans la pâte et mélangez sans excès avec une cuillère en bois.

Versez cet appareil dans le moule et lissez la surface à la spatule.

Enfournez 40 à 50 mn. La pointe d'un couteau planté au centre doit ressortir sèche. Mettez à refroidir 10mn sur une grille.

Démoulez, laissez refroidir complètement et servez à

température ambiante saupoudré de sucre glace, nappé de chocolat fondu ou décoré de quelques tranches de courgettes (que vous n'êtes toutefois pas obligé de manger).



## LES JARDINS DU GIESSEN



# COURGETTES

### CLAFOUTIS DE COURGETTES AUX OLIVES

Ingrédients :

- 500 g de petites courgettes
- 50 g d'olives noires
- 1 crottin de chèvre
- 100 g de farine
- 2 œufs et 2 jaunes d'œufs
- 30 cl de lait
- 4 c. à s. d'huile d'olive
- 15 g de beurre
- 1 c. à s. de chaque herbe ciselée :  
persil, ciboulette, estragon, cerfeuil,  
coriandre, thym frais
- ¼ c. à c. de curry
- sel et poivre

Préchauffer le four à 210°C. Laver et sécher les courgettes. Eliminer les extrémités puis les couper en longues et fines lanières avec un couteau économe. Chauffer 2 c. à s. d'huile dans une poêle, ajouter les courgettes et le thym effeuillé. Les faire cuire à feu moyen, en remuant, jusqu'à ce que l'eau se soit évaporée. Saler et poivrer. Ôter la croûte du crottin et l'émietter. Couper les olives en deux et les dénoyauter. Mélanger la farine avec le curry, le sel et le poivre. Verser au centre les œufs battus en omelette avec les jaunes. Mélanger au fouet tout en ajoutant peu à peu le lait, puis l'huile d'olive restante. Lorsque la pâte est bien lisse, incorporer le fromage, les herbes ciselées et les olives émincées. Répartir les lanières de courgettes dans un plat beurré. Verser la pâte. Enfourner et cuire 30 à 35 minutes. Servir chaud ou tiède.

### COURGETTES FARCIES AU TOFU ET AU FROMAGE FRAIS

Recette transmise par la famille RESTA

Ingrédients :

Pour 4 personnes :

- 2 courgettes de taille moyenne
- 60g de tofu
- Fromage frais de chèvre
- Herbes fraîches (persil, livèche, ciboule...)
- Le vert de jeunes oignons
- 4 à 6 olives noires
- ail, coriandre en graines.
- Sel, poivre.

Laver les courgettes. Couper les en tronçons de 3 à 4 cm.

Évider les et réserver.

Mélanger au robot ou à la fourchette le tofu et le fromage de chèvre frais en quantité égale avec une gousse d'ail pressée.

Saler très légèrement et poivrer.

Ajouter les herbes fraîches, le vert de l'oignon, les olives noires détaillées et les graines de coriandre...

Ajouter 1 c. à s. d'huile d'olive et travailler le mélange pour obtenir une sorte de pâte.

Remplir les courgettes avec ce mélange et cuire dans un panier vapeur pendant env.20 mn.

Servir saupoudré de Gomasio, avec du quinoa et un coulis de légumes.





## LES JARDINS DU GIESSEN



# COURGETTES

### VELOUTÉ FROID DE COURGETTES AUX PETITS POIS

Ingrédients :

- 600 g de courgettes
- 250 g de petits pois frais écosés
- 1 belle pomme de terre
- 3 oignons nouveaux
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 yaourt goût bulgare (ou grec) facultatif
- 2 branches de persil ou basilic
- sel et poivre moulu

Lavez et épongez les courgettes sans les peler.

Découpez-les en fines rondelles.

Épluchez et lavez la pomme de terre avant de la découper en petits cubes.

Pelez et émincez les oignons nouveaux.

Dans une cocotte en fonte, faites chauffer l'huile à feu moyen pour y faire rissoler les oignons.

Quand ils sont blonds, ajoutez les cubes de pomme de terre, les rondelles de courgette, les petits pois, le persil ou le basilic, salez et poivrez.

Versez un litre d'eau bouillante, laissez cuire 30 mn à petit feu puis mixez pour obtenir un velouté.

Ajoutez le yaourt, fouettez bien, goûtez et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.

Placez au frigo et dégustez frais, décoré de quelques petits pois ou d'herbes ciselées.

Affinez les saveurs de ce potage en ajoutant quelques branches d'épinard ou d'oseille.

*Variante : On peut supprimer le yaourt et ajouter de la menthe ciselée.*

*On peut également ajouter un trait de jus de citron.*

### COURGETTES RÂPÉES AU CHÈVRE FRAIS

Ingrédients :

- 6 petites courgettes
- 200 g de chèvre frais
- 10 feuilles de menthe
- 10 cl d'huile d'olive
- ½ citron
- 12 feuilles de laurier
- 3 c. à s. de vinaigre de Xérès
- sel et poivre

Chauffer l'huile à feu doux. Ajouter les feuilles de menthe et laisser infuser pendant 5 mn sans faire bouillir.

Laisser tiédir. Réserver.

Râper (avec la râpe à gros trous) les courgettes sans les peler.

Ajouter le fromage de chèvre grossièrement écrasé.

Ajouter 6 c. à s. de la préparation huile-menthe-citron, le vinaigre et les feuilles de basilic ciselées. Saler et poivrer.

Server très frais avec le reste de la préparation huile-menthe-citron, servie à part.



# COURGETTES

## **TERRINE DE COURGETTES AU COULIS DE TOMATES ET BASILIC (super light)**

Recette transmise par une partenaire du GIPFI

Ingrédients :

- 1kg de courgettes épluchées, râpées ou en rondelles
- 500 g d'oignons émincés
- 6 petits œufs de poule entiers
- 400g de tomates en conserve, concassées en pulpe et en dés ou avec des tomates fraîches
- 1 gousse d'ail
- 1 poignée de basilic frais
- 1 cc d'huile d'olive
- 1 cc de poivre et de sel (x2) terrine et coulis-on peut aussi remplacer le poivre par quelques gouttes de tabasco

Ustensiles : sauteuse anti adhésive si possible, casserole, moule à cake anti adhésif ou en silicone, jatte, râpe ou robot, plat allant au four à bord haut pour le bain-marie

Préparation : la veille de préférence

Préchauffer le four à 200° ou th 6.

Dans une grande sauteuse, graissée légèrement à l'huile d'olive, faire revenir doucement les oignons, puis ajouter les courgettes coupées ou râpées. Faire suer jusqu'à ce qu'elles soient cuites. Les retirer du feu. Faire un peu refroidir. Pendant ce temps fouetter les œufs en omelette.

Dans une passoire, égoutter et presser les courgettes pour en extraire le plus possible de jus. Dans une jatte, saler et poivrer ce mélange. Ajouter les œufs préalablement fouettés en omelette. Rectifier l'assaisonnement si besoin.

Verser cette préparation dans un moule à cake et le déposer dans un plat à four avec de l'eau jusqu'à mi-hauteur du moule à cake.

Enfourner et laisser cuire la terrine environ 30mn.

Pendant ce temps préparer le coulis au basilic :

Dans une casserole mettre à cuire (tomates fraîches coupées en dés ou boîte de tomates en dés) et à réduire les tomates, saler et poivrer. Puis mixer le tout. Laisser refroidir. Ajouter le basilic frais ciselé. Une fois la terrine et le coulis refroidis, mettre au réfrigérateur quelques heures.

Au moment de servir, démouler délicatement la terrine. C'est plus facile avec un moule en silicone. Disposer sur un plat de service et présenter à part le coulis de tomates en saucière.

En accompagnement du poisson ou des grillades ou à déguster avec une salade verte.



## LES JARDINS DU GIESSEN



# COURGETTES

### PÂTES À LA CARBO-COURGETTES

Recette de Madame Jessica

Ingrédients :

- des pâtes (+ ou - selon l'appétit!)
- 1 courgette de taille moyenne
- 1 gros oignon, huile d'olive, muscade
- 100gr de lardons allumettes fumés (avec ou sans selon le goût)
- 20cl de crème semi épaisse (avec ou sans...)
- éventuellement du gruyère râpé pour le service
- herbes de Provence, basilic...etc.

(Pas de sel si vous mettez des lardons)

Couper la courgette et l'oignon en petits dés (environ de la taille des lardons allumettes). Faire griller les dés de courgette et d'oignon à la poêle avec un peu d'huile d'olive ; assaisonner selon le goût. Quand c'est doré, mettre sur feu doux avec un couvercle pendant 5 minutes. Réserver le tout. Dans la poêle, faire dorer les lardons et déglacer avec du vinaigre balsamique ou autre puis les réserver avec le mélange courgettes-oignon. Dans la poêle, mettre chauffer la crème juste le temps qu'elle épaississe et y ajouter le mélange courgette-lardons et oignon. Cuire des pâtes et les ajouter à préparation. Rectifier l'assaisonnement et servir avec du gruyère râpé.

### Pour vous réconcilier avec la courgette ou GASPACHO DE COURGETTE

Recette transmise par Christelle BIRY

En entrée pour 4 pers.

Ingrédients :

- 2 courgettes
- 2 gousses d'ail
- 2 échalotes
- 50 cl de bouillon de légumes
- 10 feuilles de menthe fraîche (ou basilic)
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1-2 cuillères à soupe de fromage blanc (ou ricotta)
- Sel, poivre noir du moulin

Nettoyer puis débiter la courgette en petits dés. Réserver.

Éplucher puis émincer l'ail et les échalotes.

Dans une casserole, faire fondre l'ail et les échalotes émincés avec l'huile d'olive.

Ajouter ensuite à la casserole les petits dés de courgette et 50 cl de bouillon de légumes.

Bien mélanger, puis laisser mijoter pendant 20 mn, en couvrant partiellement la casserole.

En fin de cuisson, retirer la casserole du feu, puis incorporer la menthe nettoyée.

Mixer le potage (hors feu) puis y ajouter le fromage blanc.

Ajouter sel et poivre pour ajuster l'assaisonnement, bien mélanger puis laisser refroidir avant de réfrigérer pendant au moins 1h avant de servir.

Servir le potage bien frais dans des petits bols ou des verres avec un peu de menthe ciselée pour décor.

Et si vous n'aimez vraiment pas ! Essayez en remplaçant la courgette par du concombre.



LES  
JARDINS  
DU  
GIESSEN



# COURGETTES



Recette



Recette