

## Courgettes à la feta et à la coriandre



**Auteur :**

**Odelices\_733** *recettes publiées* [Voir son blog/site](#)

Pour 4 personnes

**Préparation :** 20 min

**Cuisson :** 20 min

**Difficulté :** ★☆☆

### Ingrédients

- 1 oignon
- 4 courgettes
- 1 gousse d'ail
- 100 g de feta (0.22 lbs, 3.5 onces)
- 1 cuillère à soupe (à table) de coriandre ciselée
- 1 cuillère à soupe (à table) d'huile d'olive
- sel, poivre

### Préparation

1. Pelez et émincez finement l'oignon. Lavez les courgettes et émincez-les finement. Pelez, coupez la gousse d'ail en 2, ôtez le germe et écrasez-la.
2. Dans une sauteuse, faites cuire l'oignon, l'ail et les courgettes avec l'huile d'olive. Sur feu doux, laissez mijoter une vingtaine de minutes à couvert jusqu'à ce que les courgettes soient fondantes.
3. Pendant ce temps, coupez la feta en dès. Ajoutez-les à la préparation avec la coriandre fraîche. Poursuivez la cuisson 2 à 3 min avant de servir.

## Duo de courgettes à la coriandre

Un plat coloré et parfumé, à servir chaud ou froid avec du riz et/ou des lentilles.



### Ingrédients :

- 2 courgettes vertes
- 2 courgettes jaunes
- 2 tomates bien mûres
- 1 poivron rouge ou vert
- 1 gros oignon jaune
- 2 à 3 petites gousses d'ail
- 1/3 tasse de coriandre fraîche hachée
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- sel et poivre

### Préparation :

**1. Couper**, sans les peler, les courgettes en rondelles, les tomates en quartiers, les poivrons en fines lanières. Emincer l'ail finement et l'oignon grossièrement.

**2. Faire cuire** tous les légumes dans l'huile d'olive à la poêle ou au wok, à feu très doux (les garder un peu craquants). Ajouter la coriandre à la toute fin pour en conserver l'arôme. Saler et poivrer au goût

### **COURGETTES**

1 kg de courgettes, 3 c à soupe de ciboulette, 1 c à soupe de persil, 1 branche de 15 cm d'estragon, 1/2 c à café de poivre, 6 feuilles moyennes de menthe, 2 c à café de paprika, 8 gousses d'ail. Faire revenir les courgettes et le paprika. Ajouter les autres épices et cuire.

### **COURGETTES A LA CREME**

1 kg de courgettes, 250 g de crème de noix de coco congelée, 2 feuilles de laurier, 2 c à café de beurre clarifié, 1 gros oignon, 1 c à café de graines de cumin, 1 c à café de poudre de curcuma, 1 c à café de poudre de piment rouge, 2 c à café de graines de coriandre, 2 c à soupe de jus de citron, 1/2 c à café de sel.

Faire fondre la crème de noix de coco en y additionnant petit-à-petit un peu d'eau chaude. On doit obtenir 2 tasses de crème lorsqu'elle est fondue. Faire légèrement rôtir les graines de coriandre et de cumin sur une plaque chauffante, puis les laisser refroidir. Les broyer dans un mortier avec l'oignon haché, la poudre de curcuma et de piment rouge. Faire bouillir une tasse de crème de noix de coco et y ajouter la pâte aux oignons et les feuilles de laurier. Remuer constamment pendant la cuisson. La crème doit être complètement absorbée par la pâte aux oignons. Incorporer le contenu de la seconde tasse de crème, petit-à-petit, chaque fois que le mélange épaissit trop. Ajouter un filet d'eau seulement si cela est nécessaire. Laisser mijoter sur feu très doux pendant 2 à 3 minutes et mettre en attente. Laver les courgettes et bien les sécher. Les couper en petits dés (2 cm environ). Faire chauffer le beurre clarifié dans une poêle à fond arrondi et y faire revenir les morceaux de courgettes jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Baisser la chaleur, retirer les dés du beurre et les égoutter sur du papier absorbant. Mettre la crème épicée dans la même poêle sur feu doux et la remuer. Augmenter la chaleur--feu moyen--et laisser mijoter la mixture pendant 5 minutes sans cesser de la remuer. Ajouter les courgettes frites juste avant de servir.

### **COURGETTES A LA GENOISE**

Pour 4 personnes: 1 kg de courgettes petites et tendres. Lavez-les, coupez les extrémités et coupez en rondelles très fines. Faites chauffer 1/2 verre d'huile d'olive. Faites cuire les courgettes au fur et à mesure sur feu vif, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Pour que leur cuisson soit plus rapide et qu'elles restent croquantes, procédez en plusieurs poêlées et évitez qu'elles se superposent. Disposez les courgettes cuites dans un plat tenu au chaud. Salez, poivrez. Poudrez de persil et d'ail hachés.

### **COURGETTES A LA MONEGASQUE**

1 kg de courgettes, 50 g de beurre ou 3 cuillerées à soupe d'huile, sel, poivre.

Choisissez des courgettes très fermes. Coupez-les en tronçons de 2 cm. Remplissez d'eau jusqu'au tiers une Cocotte-minute. Salez. Faites bouillir. Jetez-y les courgettes. Laissez cuire 5 minutes à partir de en rotation de la soupape. Egouttez les courgettes. Passez-les sous l'eau froide pour les raffermir. Mettez à chauffer 50 g de beurre ou 3 cuillerées à soupe d'huile, dans une poêle. Faites-y dorer les courgettes pendant quelques minutes en les faisant souvent sauter sans utiliser la fourchette.

### **COURGETTES A LA NICOISE**

Pour 6 personnes: 1 kg de courgettes, 2 c à soupe d'huile, 1 oignon, 4 tomates, 50 g de petites olives noires, sel, poivre, 1 brin de thym, 1

feuille de laurier, 1 gousse d'ail.

Lavez les courgettes et coupez-les en rondelles assez épaisses. Pelez et émincez l'oignon, faites-le revenir à l'huile sans le laisser prendre couleur. Joignez les courgettes, les tomates pelées et concassées, les olives (vous pouvez les blanchir au préalable 2 mn à l'eau bouillante), l'assaisonnement et les herbes. Ajoutez la gousse d'ail écrasée et laissez cuire 30 mn. Servez chaud ou froid.

### **COURGETTES A LA PROVENCALE**

Préparation: 15 minutes. Cuisson: 1 heure. Pour 4 personnes. Ingrédients: 1,5 kg de courgettes, 1 gros oignon, 1 bouquet garni, 100 g de riz, 100 g de beurre, 3 à 4 gousses d'ail, 1 petite botte de persil, sel, poivre.

Faites bouillir une casserole d'eau; jetez-y le riz et laissez bouillir 2 minutes, ensuite égouttez-le et rafraîchissez-le sous l'eau froide. Dans un fait-tout, faites étuver (cuire doucement à couvert) les oignons et le beurre; ajoutez les courgettes; mélangez; assaisonnez; ajoutez le bouquet garni et un verre d'eau; laissez cuire doucement à couvert. Après une demi-heure, ajoutez le riz. Lavez le persil et hachez-le finement; épluchez l'ail et écrasez-le. Après environ 1 heure de cuisson, retirez le bouquet garni, faites chauffer le plat de cuisson; passez les courgettes à la moulinette ou au mixer: la purée doit être légère, ni trop liquide, ni trop sèche; incorporez le beurre, la persillade (le mélange persil-ail) et mélangez bien. Versez dans un légumier chaud; égalisez la surface et servez très chaud.

### **COURGETTES A LA RHODANIENNE**

Pour 4 personnes: 2 kg courgettes, 2 gros oignons, 3 tomates pelées 1 dl huile, 200 g d'olives noires, sel, poivre. Couper les courgettes en morceaux égaux, couper les oignons en tranches, les verser dans la casserole avec les courgettes, les tomates, l'huile, poivre, couvrir, cuire 20 mn sur grand feu. Mélanger de temps en temps ajoute les olives noires et saler.

### **COURGETTES A L'ESTRAGON**

4 courgettes, 100 g de beurre, 1 c à soupe de farine, 3 ou 4 branches d'estragon, 1 pointe de couteau de noix de muscade râpée, sel, poivre.

Epluchez les courgettes et enlevez les graines. Coupez-les en dés. Assaisonnez de sel, de poivre et saupoudrez de farine. D'autre part, faites fondre la matière grasse dans un caquelon, et déposez-y les des de courgettes ainsi que la noix de muscade, selon goût. Faites cuire à feu moyen jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Avant de servir, saupoudrez avec l'estragon haché.

### **COURGETTES A L'ETOUFFE**

1 ère manière 500 g de courgettes, 2 pincées de thym ou d'origan, 1 c à café de tamari, 3 c à soupe d'eau, 1 pincée de sel.

Couper les courgettes en rondelles; saupoudrer avec le sel et le thym ou l'origan. Verser l'eau et le tamari et laisser cuire 25 mn à feu minimum. 2 ème manière 500 g de courgettes, 2 oignons, 1 pincée de sel, 3 c à soupe d'eau, thym ou sarriette.

Choisir des petites courgettes tendre. Les couper en deux dans le sens de la longueur. Faire revenir les oignons émincés avec 1 cuillerée d'huile. Lorsqu'ils sont dorés, ajouter les courgettes avec le sel et l'eau. Couvrir et réduire le feu au minimum. Laisser cuire 30 mn. Les courgettes sont fondantes et parfumées.

### **COURGETTES A L'ORIENTALE**

4 courgettes moyennes, 4 pommes de terre, 2 gousses d'ail, 2 c à soupe d'huile d'olive, 3 tomates, 1 bouquet de persil, coriandre, sel, poivre.

Lavez les courgettes et coupez-les en rondelles sans les avoir épluchées. Pelez les pommes de terre, lavez-les et coupez-les également en rondelles avant de les faire blanchir 5 minutes à l'eau bouillante salée. Ebouillantez les tomates pour les peler. Enlevez les pépins et coupez la pulpe en dés. Hachez le persil et l'ail pelé. Huilez un plat allant au four et rangez-y par couches successives les pommes de terre et les courgettes parsemées de dés de tomates. Saupoudrez chaque couche de persil, d'ail et de coriandre. Assaisonnez en sel et en poivre. Arrosez avec l'huile restante et faites cuire à couvert 25 minutes dans le four préchauffé à 180°.

### **COURGETTES AU BASILIC**

Préparation: 15 mn. Cuisson: 25 mn. Pour 6 personnes: 6 courgettes, 3 gousses d'ail, 6 cuillerées à soupe d'huile d'olive, 18 feuilles de basilic, sel, poivre.

Choisissez de préférence des courgettes de petite taille, coupez-les en deux dans le sens de la longueur. Ecrasez l'ail, ajoutez sel, poivre, l'huile d'olive, le basilic haché. Tartinez généreusement les courgettes avec ce mélange. Faites-les cuire à four chaud (th. 7) pendant 20 minutes.

### **COURGETTES AU CITRON**

Pour 1 personne. Mettez dans un plat 200 g de courgettes cuites, égouttées et coupées en petits morceaux. Arrosez-les avec 1/2 verre de jus de tomates et saupoudrez avec 10 g de fromage rapé. Salez et poivrez légèrement. Mettez à four moyen pendant 1/2 heure le plat garni de plusieurs rondelles de citron.

### **COURGETTES AU FOUR**

Faites pocher à l'eau bouillante salée 1 kg de courgettes coupées en rondelles. Egouttez-les, écrasez-les en les mélangeant à 2 oeufs entiers battus et 1 dl de lait écrémé. Ajoutez 1 c à soupe de persil haché et 1 tomate concassée. Mettez le tout dans un moule à gratin, saupoudrez légèrement de fromage râpé et faites gratiner.

### **COURGETTES AU FROMAGE**

Faites cuire des courgettes dans de l'eau bouillante salée pendant un quart d'heure environ. Laissez-les refroidir et, en taillant les deux extrémités, videz-les. Conservez-en la pulpe. Préparez une courte béchamel et ajoutez y du gruyère râpé. Incorporez à cette sauce la pulpe et remplissez les courgettes avec votre préparation. Placez dans un plat à gratin beurré, saupoudrez de chapelure et parsemez de noisettes de beurre. Faites gratiner au four moyen pendant un quart d'heure et à la sortie du four, garnissez le plat de croûtons frits au beurre.

### **COURGETTES AU GRATIN**

Préparation: 20 minutes Cuisson: 25 minutes. Pour 4 personnes. Ingrédients 12 petites courgettes, 125 g de beurre, 75 de farine, 4 cuillerées à soupe de crème; 100 g de fromage râpé, 1 pincée de noix muscade rapée, 1/2 litre de lait, sel, poivre.

Pelez les courgettes coupez-les en rondelles. Mettez un verre d'eau à bouillir dans une casserole, salez l'eau, jetez-y les courgettes; laissez-les cuire 10 mn. Pendant ce temps, faites fondre 75 g de beurre dans une casserole épaisse; saupoudrer avec la farine mélangez 2 minutes à feu doux, sans laissez colorer, puis délayez avec le lait; ajoutez la crème, la noix muscade, du sel et du poivre; laissez cuire 10 minutes à feu très doux. Enduisez un plat à gratin avec 20 grammes de beurre; égouttez les courgettes; pressez-les le plus possible; versez-en la moitié dans le plat beurré arrosez avec la moitié de la sauce; recouvrez avec le reste des courgettes; nappez avec le reste de la sauce. Saupoudrez le plat avec le fromage râpé coupez le reste du beurre en petits dés; disposez ceux-ci sur les courgettes; faites gratiner 10 minutes à four très chaud; servez dès la sortie du four, dans le plat à gratin.

### **COURGETTES AU RIZ**

Préparation: 15 minutes. Cuisson: 30 minutes. Pour 5 ou 6 personnes. Ingrédients: 6 courgettes moyennes, 2 tasses à thé de riz, 3 gousses d'ail, 1 verre d'huile d'olive; 3 filets d'anchois à l'huile, 2 cuillerées soupe de chapelure blonde, 1 cuillerée à dessert de persil haché, sel et poivre.

Mesurez 5 tasses à thé d'eau, salez-la; amenez-la à ébullition dans une casserole épaisse. Jetez le riz dans l'eau bouillante: poivrez, laissez cuire 17 ou 18 minutes à petite ébullition. Pendant ce temps, pelez les courgettes; fendez-les dans le sens de la longueur, en tranches de 5 millimètres d'épaisseur. Faites chauffer l'huile dans un sautoir; jetez-y les tranches de courgettes, laissez-les frire 7 ou 8 minutes, puis égouttez-les: tenez-les au chaud. Epluchez et hachez l'ail; mélangez-le au persil. Faites réchauffer l'huile de friture des courgettes: jetez-y le persil haché; laissez fondre 2 minutes à feu très doux, puis ajoutez la chapelure; laissez blondir en remuant. Incorporez les filets d'anchois à cette préparation; écrasez-les complètement; mélangez jusqu'à ce que les anchois soient parfaitement dissous. Versez le riz dans un plat creux; posez les courgettes dessus; arrosez-les avec la sauce aux anchois; servez aussitôt.

### **COURGETTES AUX FINES HERBES**

Préparation: 15 mn. Cuisson: 10 mn, 4 courgettes, 80 g de beurre. Cerfeuil. Persil. Estragon .

Eplucher les courgettes, enlever les graines, couper en dés, rouler dans la farine et faire dorer pendant 10 minutes dans le beurre. Servir avec cerfeuil, persil et estragon hachés.

### **COURGETTES DOUMA**

Pour 4 personnes: 3 petites courgettes, 150 g d'épaule de mouton désossée, 150 g de mie pain, 2 oeufs, persil, ail, ciboulette, 50 g de beurre, 2 c à soupe de tomate concentrée, sel, poivre rouge de Cayenne.

Creuser l'intérieur des courgettes que vous hacherez avec l'ail, le persil et la viande. Faire tremper la mie de pain dans un peu de lait, presser et incorporer à la farce. Ajouter poivre, sel, 1 pointe de Cayenne. Garnir les courgettes et mettre au four avec 50 g de beurre et 2 c à soupe de tomate concentrée, une pincée de sel, 1/4 litre d'eau. Laisser cuire four doucement 40 à 45mn.

### **COURGETTES EN CHAMPIGNONS**

Lavez 6 petites courgettes, faites-les cuire aux trois quarts à l'eau bouillante salée ( 15 à 20 mn). Egouttez-les et laissez refroidir. Coupez chaque courgette en trois tronçons. Videz-les délicatement d'un seul côté; sans les percer. D'autre part, faites un roux blond avec 30 g de beurre et 30 g de farine, mouillez de 3 dl de lait, assaisonnez (sel, poivre, muscade), faites épaissir 10 mn en remuant. Ajoutez 60 g de gruyère râpé, la chair retirée des courgettes, 1 oeuf entier, 2 jaunes d'oeufs et les blancs battus en neige. Mettez ce mélange dans une poche à douille à embout cannelé et farcissez les tronçons de courgettes rangés dans un plat huilé. Parsemez de noisettes de beurre et faites cuire 20 mn à four moyen. Servez avec des escalopes ou un rôti de veau, une grillade de porc ou des oeufs (en omelette ou au plat).

### **COURGETTES ET TOMATES AU GRATIN**

Pour 4 personnes: 800 g de courgettes, 800 g de tomates, sel, beurre, 100 g de fromage râpé, 2 gousses d'ail (facultatif).

Lavez les courgettes et les tomates, coupez-les en tranches, saupoudrez-les de sel et laissez dégorger. Beurrez largement un plat à gratin, mettez-y en couches alternées les courgettes, saupoudrées à volonté d'ail haché menu, le fromage râpé et les tomates. Assaisonnez chaque couche et terminez par du fromage râpé et quelques noisettes de beurre. Faites cuire 45 mn à four moyen et servez chaud. Variante: vous pouvez ajouter à ce gratin des rondelles de pommes de terre (à moitié cuites au préalable à l'eau), des rouelles d'oignon rissolées à l'huile et assaisonnées de noix muscade, et des rondelles d'oeuf durs. C'est alors un plat complet pour un repas du soir.

### **COURGETTES FARCIES**

500 g de courgettes, 250 g d'émincé d'agneau, 1 petit oignon, 2 petites gousses d'ail, 1 c à café de graines de cumin, 2 c à soupe de purée de tomates, 1/2 c à café de curcuma, 1/2 c à café de poudre de piment rouge, 1 c à soupe de beurre clarifié, 1 c à café de persil haché, 1 c à café de sel.

Laver et sécher les courgettes, les couper dans le sens de la longueur et les évider sans abîmer la chair. Hacher finement l'oignon et le faire revenir dans le beurre clarifié jusqu'à coloration dorée. Ajouter ensuite l'ail émincé et le faire revenir pendant quelques minutes. Retirer la casserole du feu et y incorporer le curcuma, le piment rouge et le cumin. Faire également revenir ce mélange pendant une minute et ajouter ensuite la purée de tomates et le sel. Bien mélanger tous les ingrédients avant d'y ajouter l'émincé d'agneau. Laisser la viande absorber la sauce, et ajouter un filet d'eau si nécessaire. Couvrir et laisser mijoter sur feu moyen jusqu'à ce que la viande soit tendre. Placer les courgettes dans un plat à gratin après avoir badigeonné la face extérieure des légumes avec un peu de beurre clarifié. Mettre la viande dans les courgettes en la tassant un peu et cuire à four moyen pendant 20 minutes. Servir chaud, saupoudré de persil haché.

### **COURGETTES FARCIES A LA BROUSSE**

6 courgettes, 400 g de brousse, 1 oeuf, 2 gousses d'ail, 1 branche de persil, 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive, chapelure.

Faites blanchir les courgettes dans de l'eau bouillante salée quelques minutes (elles doivent rester fermes). Coupez-les en deux dans le sens de la longueur. Avec une petite cuillère, enlevez une partie de la pulpe, de manière à ménager un assez large sillon dans la courgette. Mélangez bien dans un saladier cette pulpe que vous avez ôtée avec l'ail et le persil coupés fins, la brousse, l'oeuf battu, le sel et le poivre. Avec cette farce, remplissez les courgettes et saupoudrez-les de chapelure. Huilez un plat allant au four, disposez les courgettes à l'intérieur. Mettez dessus l'huile qui vous reste et faites cuire à four doux (thermostat 6) 3/4 d'heure environ.

### **COURGETTES FARCIES A LA CERVELLE**

Pour 2 à 3 personnes: 3 belles courgettes, 500 g de tomates, 1 oignon, 1 gousse d'ail, 4 c à soupe d'huile, sel, poivre, bouquet garni, 1 cervelle de veau, 50 g de fromage râpé, 150 g de riz long grain.

Lavez les courgettes, coupez-les en deux dans le sens de la longueur et creusez-les sans abîmer la peau. Hachez grossièrement la chair retirée, d'autre part, pelez et épépinez les tomates, pelez l'oignon et l'ail et hachez-les. Faites-les revenir dans la moitié de l'huile, ajoutez les tomates concassées, la chair retirée des courgettes, l'assaisonnement, le bouquet garni; laissez cuire doucement, à découvert, jusqu'à consistance d'un coulis épais. Pendant ce temps, disposez les courgettes creusées dans un plat huilé, arrosez-les légèrement d'huile et enfournez à four chaud. Dès que la chair commence à s'attendrir (il faut une dizaine de minutes) retirez-les. D'autre part, nettoyez la cervelle: après l'avoir fait dégorger: à l'eau froide vinaigrée pendant 2 h, et retirez la membrane transparente qui l'entoure (en opérant sous un filet d'eau du robinet, l'épluchage est plus facile), et faites-la pocher à l'eau frémissante salée pendant 7 à 8 mn. Egouttez-la, coupez-la en morceaux et ajoutez-les dans la sauce tomate; joignez également le fromage râpé et farcissez les courgettes avec cette préparation. Faites cuire à four chaud pendant 30 mn, Servez avec le riz cuit à la créole.

### **COURGETTES FARCIES A LA TOMATE**

Pour 4 personnes: 4 courgettes, 4 tomates bien fermes, 60 g de gruyère râpé, 4 c à soupe de chapelure, Quelques feuilles de basilic, 2 oeufs, sel, poivre, huile d'olive, beurre.

Hacher l'intérieur des courgettes et faire dorer. Ajouter la chair de 2 tomates pelées et épépinées avec sel poivre et basilic. Cuire 15 mn. Verser dans une terrine, ajouter les oeufs entiers, le fromage râpé, la chapelure, 1 pincée de sel. Remplir les courgettes avec le mélange. Passer à la moulinette les 2 tomates restantes. Verser la purée sur les légumes. Arroser d'huile d'olive et cuire 30 mn à four moyen.

### **COURGETTES FARCIES A L'ITALIENNE**

Pour 4 personnes: 6 courgettes, 500 g de viandes hachées (veau et porc), 2 oeufs, 50 g de mortadelle, 50 g de parmesan, 50 g de béchamel, 20 g de beurre, 20 g d'huile d'olive, 1 gousse d'ail, 1 bouquet de persil, sel, poivre, chapelure.

Laver les courgettes, les essuyer, les couper en deux, les évider, les saler et les retourner sur un papier absorbant. Hacher le persil. Eplucher et hacher l'ail; hacher la mortadelle. Dans une terrine, mélanger les viandes hachées, les oeufs, la béchamel, la mortadelle, le parmesan, le persil, l'ail et le poivre. Garnir les demi-courgettes avec cette farce; saupoudrer de chapelure. Verser l'huile dans un plat allant au four, y disposer les courgettes farcies. Poser une noisette de beurre sur chacune et les faire cuire à four moyen (th 7) pendant 30 minutes.

### **COURGETTES FARCIES AU CRESSON**

Lavez 2 grosses courgettes, ne les pelez pas. Coupez-les en deux et en long, retirez la chair de l'intérieur et hachez-la. Faites-la fondre dans 30 g de beurre avec une botte de cresson nettoyé. D'autre part, faites bouillir 1/4 litre d'eau avec 50 g de beurre, sel et poivre. Jetez y 65 g de farine, remuez jusqu'à ce que la pâte se détache bien. Hors du feu, joignez 3 oeufs un par un, 50 g de fromage râpé et une pincée de noix muscade. Mélangez la pâte et la préparation au cresson. Farcissez-en les courgettes, disposez-les dans un plat huilé et faites cuire 30 mn à four chaud.

### **COURGETTES FARCIES AU CURRY**



Faites revenir 100 g de riz dans 2 c à soupe d'huile, saupoudrez de 1 c à soupe de curry et mouillez de 2 fois son volume d'eau. Laissez cuire 12 mn. Coupez 4 courgettes en deux, retirez la chair, hachez-la. Faites-la revenir à l'huile avec 2 gousses d'ail pilées, assaisonnez, ajoutez le riz. Remplissez les demi-courgettes de cette préparation. Passez à four moyen, 40 mn.

### **COURGETTES FARCIES AU FROMAGE**

Pour 4 personnes: 2 belles courgettes. 75 g de fromage de comté râpé, 1 c à soupe de crème fraîche, 100 g de mie de pain, 1 gousse d'ail, sel, poivre, 2 c à soupe de vin blanc.

Plongez les courgettes dans de l'eau bouillante salée et laissez-les cuire 10 mn. Egouttez-les. Laissez-les tiédir un peu, puis coupez-les en deux dans le sens de la longueur et creusez légèrement l'intérieur pour retirer les graines. Salez les demis courgettes D'autre part. mélangez le fromage rapé, la crème et la mie de pain trempée dans du lait et pressée. Joignez l'ail pilé. assaisonnez et mouillez la farce avec un peu de vin blanc. Farcissez les demi-courgettes, rangez-les dans un plat légèrement huilé allant au four et à table, et passez 30 mn à four chaud. Arrosez si besoin est, avec un peu de vin blanc en cours de cuisson. Servez en entrée ou en plat principal (multipliez alors les proportions par deux)

### **COURGETTES FARCIES AU MOUTON**

Pour 4 personnes. Coupez 4 petites courgettes en deux dans la longueur. Creusez l'intérieur de chacune d'elles. Hachez la chair retirée et mélangez-la à 200 g d'épaule d'agneau hachée, à 1 petit oeuf, à 2 cuillères à soupe de cumin en grains, aux feuilles d'une branchette de thym, à 1 grosse échalote ciselée et cuite à la poêle avec un soupçon d'huile. Salez, poivrez et farcissez copieusement chacune des moitiés de courgette. Dans une coupelle, mélangez 4 cuillères à soupe rase de chapelure (à défaut de la biscotte passée au mixer) et 1/2 cuillère à café d'ail en poudre. Répartissez ce mélange sur les courgettes. Arrosez-les d'un filet d'huile d'olive et disposez-les dans un plat à gratin. Enfournez pour 25 mn de cuisson à four chaud: 180° (th. 6). Les courgettes farcies se mangent chaudes ou froides, nature ou accompagnées d'une concassée de tomates.

### **COURGETTES FARCIES AU PORC ET AU BOEUF**

Préparation: 15 mn. Cuisson: 40 mn. 6 belles courgettes, 250 g de viande de porc et de boeuf, 1 oignon, 2 échalotes, 2 cuillerées d'huile d'olive, 1/4 de litre de bouillon, persil, laurier, thym, sel, poivre.

Faire blanchir 6 mn les courgettes fendues en deux dans le sens de la longueur; les égoutter, les évider. Farce: mélanger la viande à l'oignon, aux échalotes et au persil finement hachés; bien malaxer avec la pulpe des courgettes. Assaisonner. Faire braiser Les courgettes farcies au four, avec l'huile d'olive et le bouillon. Servir avec une sauce tomate.

### **COURGETTES FARCIES AU THON**

Faites revenir à l'huile 1 oignon haché et 200 g de thon (en conserve au naturel), ajoutez 100 g de riz cuit, la chair évidée de 4 courgettes (coupées en deux et creusées), 1 c à soupe de persil haché, sel et poivre. Remplissez les courgettes de cette farce, nappez de sauce tomate et faites cuire 30 à 40 mn à couvert, à four doux.

### **COURGETTES FARCIES AUX ANCHOIS**

Pour 6 personnes: 3 courgettes. Farce: 1 courgette, 100 g d'anchois à l'huile, poivre, 4 c à soupe de vin blanc, 4 c à soupe d'eau, 6 c à soupe de semoule pour couscous.

Lavez les 3 courgettes; coupez chacune d'elles en deux tronçons égaux. Creusez-les aussi profondément que possible, sans abîmer la peau. D'autre part, pelez la 4e courgette, hachez-la et mélangez à la chair retirée des 3 autres. Joignez les anchois pilés et leur huile. Arrosez la semoule avec le vin et l'eau tiède, laissez gonfler 10 mn. Mélangez-la ensuite à la chair des courgettes, rectifiez l'assaisonnement de la farce et remplissez les légumes évidés. Rangez-les dans un plat à bord assez haut, de façon à ce qu'ils puissent tenir debout. Faites cuire à four moyen 35 mn, en arrosant si besoin est avec un peu d'eau en cours de cuisson. Variantes: Vous pouvez accompagner ces courgettes de sauce tomate. La semoule à couscous peut être remplacée par de la mie de pain.

### **COURGETTES FARCIES AUX CHAMPIGNONS**

Pour 4 personnes: 4 courgettes. Farce: 100 g de champignon, 1 oignon, 30 g de beurre, 1 c à soupe d'huile, 250 g de boeuf cuit (reste ), 60 g de jambon cuit, 2 tomates, 1 c à soupe de persil haché, sel, poivre.

Coupez un chapeau à chaque courgette, retirez l'intérieur et faites pocher 10 mn à l'eau bouillante salée. Préparez la farce: hachez les champignons, hachez l'oignon et faites revenir dans le mélange beurre-huile. Joignez la viande et le jambon, les tomates pelées et épépinées, le persil et l'assaisonnement. Laissez cuire doucement pendant 5 mn en mélangeant. Farcissez les courgettes, mettez-les dans une cocotte, couvrez et faites cuire 30 mn à four chaud préchauffé (200 °C).

### **COURGETTES FARCIES AUX HERBES**

Pour 4 personnes. Préparation: 25 mn. Cuisson: 35 mn. 2 ou 4 courgettes selon la taille, 100 g de mie de pain rassis, 1 tasse d'herbes hachées, (persil, estragon, ciboulette, épinards), 2 oeufs, 50 g de fromage de Comté, 1 gousse d'ail, 1 c à soupe d'huile d'olive, sel et poivre.

Pochez les courgettes une dizaine de mn à l'eau bouillante. Pendant ce temps, râpez le Comté. Epluchez la gousse d'ail. Passez au mixeur le pain et l'ail. Ajoutez le fromage râpé, les herbes hachées, l'oeuf et l'huile; mélangez bien. Salez, poivrez. Quand les courgettes sont pochées (à moitié cuites), retirez-les de l'eau, fendez-les en 2 et retirez la partie centrale (les graines et un peu de pulpe). Farcissez les courgettes avec la farce et cuisez 35 mn à four chaud. Servez au sortir du four. On peut servir avec un beurre fondu dans lequel on ajoute de l'estragon, ou avec un coulis de tomates fraîches.

### **COURGETTES FARCIES AUX PISTACHES**

Temps de préparation: 20 mn. Temps de cuisson: 1 heure. 4 belles courgettes, 200 g de riz long complet, 80 g de pistaches, 1 tofu nature, 2 oignons, sel aux herbes, 2 pincées de gingembre en poudre, 3 c à soupe d'huile, 40 g de raisins secs.

Cuire le riz pendant 40 minutes. Faites tremper les raisins secs dans un petit saladier d'eau pendant ce temps. Pelez les oignons Emincer-les faites légèrement tiédir 2 cuillerées à soupe d'huile dans une grande poêle et versez-y les oignons émincés. Dix minutes plus tard, émiettez le tofu nature dans la poêle et faites-le cuire pendant 15 minutes. Lavez les courgettes. Coupez-les en deux et évidez les afin de pouvoir les farcir. Lorsque le riz est cuit, égouttez-le. Faites-le griller pendant une dizaine de minutes dans la poêle. Ajoutez une cuillerée à soupe d'huile, le gingembre, les raisins secs et les pistaches. Salez. Mélangez. Faites pré-chauffer le four. Emplissez de farce chaque moitié de courgette. Recouvrez la plaque du four d'une feuille de papier ménager. Posez-y les huit demi-courgettes farcies. Faites-les cuire pendant 20 minutes à four moyen. Servez chaud.

### **COURGETTES FARCIES AUX RESTES DE VIANDE**

2 belles courgettes. Farce: 250 g de viande (reste d'agneau, de boeuf...), 50 g de riz cuit 3 c à soupe de persil haché, 2 oignons, 3 oeufs, sel, poivre. SAUCE :1 c à soupe de concentré de tomates, une pointe de couteau de sauce harissa, 0,5 dl d'huile, 1,5 dl d'eau.

Plongez les courgettes dans de l'eau bouillante salée pendant 10 mn. Coupez-les en deux dans le sens de la longueur et creusez-les pour retirer les graines. Hachez la viande et mélangez-la au riz cuit, ajoutez le persil et les oignons hachés, puis les oeufs battus assaisonnez. Farcissez les courgettes avec cette préparation et rangez-les dans un plat allant au four. Mélangez le concentré de tomates, l'harissa et l'huile; ajoutez l'eau et versez dans le fond du plat. Faites cuire à four chaud pendant 35 mn en arrosant de temps en temps avec la sauce.

### **COURGETTES FARCIES PAYSANNE**

8 courgettes, 3 c à soupe d'huile, 4 échalotes, 2 tomates, 2 gousses d'ail, 50 g de mie de pain, 2 oeufs, 250 g de chair à saucisse, 1 petit bouquet de persil, 50 g de beurre, sel, poivre.

Couper les courgettes en deux et creusez-les. Faire blondir les échalotes dans l'huile, ajouter la chair des courgettes, les tomates pelées, et épépinées, et l'ail. Cuire doucement 10 mn. en mélangeant souvent. Emitter le pain dans une terrine verser les oeufs battus dessus. Mélanger. Ajouter la chair à saucisse, la sauce, le persil haché, sel, poivre. Bien mélanger. Mettre une noisette de beurre dans chaque courgette et remplir de farce. Beurrer un plat et cuire 30 mn à 200°.

### **COURGETTES FERMIERES**

Pour 4 personnes: 1 kg de courgettes, un verre d'huile, 100 g de lard fumé, sel, poivre, 2 oignons, une gousse d'ail, persil haché. Cuisson: 25 mn.

Lavez les courgettes, essuyez-les, coupez-les en rondelles sans les peler, coupez le lard en petits dés. Hachez finement les oignons, faites rissoler les lardons à la poêle dans une cuillerée à soupe d'huile. Quand ils sont bien dorés, retirez-les, réservez-les. Ajoutez le reste d'huile dans le jus de cuisson, faites chauffer et jetez-y les courgettes. Assaisonnez-les (salez peu, poivrez largement). Remuez bien et laissez dorer, ajoutez le hachis d'oignons et l'ail écrasé. Saupoudrez de persil haché. Lorsque la cuisson est achevée, versez-les dans le plat de service. Jetez-les lardons sur les courgettes. Servez chaud.

### **COURGETTES GRATINEES**

Préparation :10 minutes. Cuisson: 20 minutes. Pour 6 personnes. Ingrédients: 1 kg de courgettes, 75 g de beurre 100 g d'emmental rapé, sel et poivre.

Lavez et épongez les courgettes; coupez les extrémités; faites cuire les courgettes 10 minutes en autocuiseur, à la vapeur, en suivant les conseils d'utilisation de l'appareil. Egouttez ensuite les courgettes et fendez-les en deux dans le sens de la longueur. Enduisez un plat à gratin avec 20 grammes de beurre; disposez régulièrement les morceaux de courgettes; salez, poivrez largement; saupoudrez de fromage râpé; ajoutez le reste du beurre coupé en petits dés. Faites gratiner 10 minutes à four très chaud. Conseil: Si vous ne disposez pas d'un autocuiseur, placez les courgettes dans une passoire posée sur un récipient d'eau bouillante; laissez-les cuire ainsi 20 minutes.

### **COURGETTES NICOISES**

250 g de pâte brisée ou de pâte feuilletée, 800 g de courgettes, 3 tomates, 1 biscotte, 100 g de beurre, 1 gousse d'ail, persil, sel, poivre.

Préparer la pâte brisée ou feuilletée ou l'acheter surgelée et la faire dégeler. Essuyer les courgettes; les couper en rondelles, les étaler sur un plat et les saupoudrer abondamment de sel fin. Les laisser dégorger un bon moment en les retournant pour qu'elles soient toutes en contact avec le sel qui leur fera rendre leur eau. Les éponger soigneusement et les faire sauter à la poêle quelques minutes de chaque côté dans un peu de beurre (ou d'huile). Abaisser la pâte, en garnir un plat à tarte beurré. Commencer la cuisson " à blanc " pendant une dizaine de minutes, en protégeant la pâte avec un moule plus petit afin qu'elle ne se déforme pas. Sortir le fond de tarte du four y ranger rapidement les courgettes. Poser dessus les tomates en rondelles que l'on aura également fait dégorger au sel. Ecraser la biscotte, piler l'ail, hacher un peu de persil, réunir les trois et en parsemer le plat, mettre dessus des fragments de beurre et achever la cuisson (th 6/7;180°); servir au sortir du four. Les petits trucs de la cuisinière: On peut supprimer les tomates et la chapelure à l'ail et, à mi-cuisson, étaler sur les courgettes le contenu d'une " sauce à gratiner nature Knorr". Saupoudrer de gruyère râpé; parsemer de petits morceaux de beurre et terminer la cuisson.

### **COURGETTES PARMENTIER**

Couper 500 g de pommes de terre en rondelles et faites les rissoler dans une poêle, salez, poivrez. Coupez 6 courgettes en rondelles fines, faire dorer dans de l'huile, lorsqu'elles sont dorées, couvrir et cuire 5 mn. Retirer le couvercle et ajouter 250 g de champignons coupés en lamelles. Saler, poivrer, ajoutez une pincée d'origan, ainsi qu'un peu d'ail haché et de persil haché. Placer dans un plat à gratin tout autour les pommes de terre bien dorées. Au milieu les courgettes et saupoudrez le tout de persil haché. Servez bien chaud.

### **COURGETTES PROVENCALE**

Pour 6 personnes. Epluchez 8 courgettes. Coupez-les en rondelles d'un demi-centimètre d'épaisseur. Faites-chauffer l'huile dans une poêle avec 2 gousses d'ail écrasées. A feu modéré pour que l'huile ne brûle pas, faites revenir les courgettes en plusieurs fois, juste pour leur faire éliminer leur excès d'eau et les ramollir. Sortez-les à l'écumoire dans une passoire pour qu'elles s'égouttent. Dans la poêle, mettez 3 cuillerées à soupe d'oignons hachés et quelques minutes après la chair de 8 tomates (épluchées, épépinées) avec le thym. Faites réduire en crème, 20 minutes environ. Salez et poivrez ajoutez 2 cuillerées à soupe de persil haché. Dans le plat allant au four, mettez la moitié des courgettes, poivrez, saupoudrez de 50 g d'emmental rapé et de la moitié des tomates. Finissez de remplir le plat, saupoudrez de 30 g de fromage, mouillez avec 4 cuillerées à soupe de vin blanc, mettez au four chaud 200° (6 au thermostat) pour faire gratiner. Ce plat est souvent accompagné de riz créole.

### **COURGETTES SOUFFLEES**

4 courgettes, une cuillerée à soupe de beurre, un bol de sauce béchamel, 4 jaunes d'oeufs, 4 blancs d'oeufs, sel, poivre, muscade, 50 g de gruyère rapé.

Préparation: Lavez et coupez les courgettes transversalement. Evidez chaque moitié à l'aide d'une cuiller et coupez la pulpe retirée en petits morceaux. Faites revenir cette pulpe dans du beurre, ajoutez-y la béchamel, salez, poivrez et incorporez les jaunes d'oeufs et les blancs battus en neige bien ferme. Remplissez les courgettes avec cette préparation, saupoudrez de gruyère rapé et faites cuire au four moyen une bonne vingtaine de minutes. Servez immédiatement.

### **CROQUETTES DE COURGETTES**

Pour: 1 kg de courgettes, 3 oeufs, 100 g d'olives vertes dénoyautées et concassées, 1 cuillère à soupe de farine, 1 cuillère à soupe de graines de cumin, huile d'olive pour frire, farine pour enrober, sel, poivre.

Lavez les courgettes, râpez-les et disposez-les dans une poêle antiadhérente et gardez-les sur le feu jusqu'à ce que le liquide soit complètement évaporé et qu'elles forment une crème épaisse. Otez du feu et mélangez avec deux oeufs battus les olives la farine et le cumin. Salez et poivrez. Enfarinez les mains et formez des croquettes rondes. Aplatissez-les légèrement passez-les dans la farine et dans l'autre oeuf battu et faites-les frire dans une poêle contenant de l'huile très chaude. Après les avoir retirées égouttez-les sur du papier absorbant. Servez très chaud.

### **CROQUETTES DE COURGETTES, SAUCE AU CONCOMBRE**

Pour 24 croquettes: 2 courgettes, 1 blanc de poireau, 70 g de kefalotyri (ou, à défaut, du parmesan râpé), 50 g de croûtons de pain sec, 3 c à soupe de persil plat haché, 2 c à soupe de feuilles de menthe hachées, 2 oeufs, sel, poivre, huile d'olive pour la friture. Pour la sauce au concombre: 1 concombre, 4 gousses d'ail, 6 yaourts nature, une botte de ciboulette, sel, poivre.

Râpez les courgettes avec les trous fins d'une râpe à fromage, placez-les dans une passoire. Salez-les et laissez dégorger 20 mn. Rincez sous l'eau et essorez-les sur du papier absorbant. Dans une jatte, mélangez-les avec le fromage, le pain sec râpé, les oeufs, la menthe, le persil, le poireau finement émincé. Versez un bon centimètre d'huile dans une poêle à bords hauts et faites frire les boulettes (environ une c à café de la préparation) par petites quantités. Faites-les égoutter sur du papier absorbant et servez bien chaud. Accompagnez, si vous le désirez, d'une sauce au concombre rafraîchissante. Epluchez le concombre, coupez-le en deux dans le sens de la longueur pour le vider de ses graines. Détaillez la moitié de la chair en petits cubes, réservez-les. Hachez-en grossièrement le reste et versez-le dans le mixer avec l'ail épluché et les yaourts. Mixez, versez dans une coupe, incorporez les cubes de concombre à la préparation et saupoudrez de ciboulette ciselée. Salez, poivrez et gardez au frais.

### **EVENTAIL DE COURGETTES**

Pour 4 personnes: 4 courgettes, 4 tomates, 1 oignon, 3 c à soupe d'huile d'olive, une poignée d'olives noires, sel, poivre, 1 c à soupe de persil haché.

Fendre les courgettes dans le sens de la longueur. Insérer des tranches de tomates dans la fente des courgettes. Disposer les légumes dans un plat allant au four. Peler et émincer l'oignon, répartir dans le plat ainsi que les olives, assaisonner, couvrir le plat d'une feuille d'aluminium et faire cuire à four moyen (180°C) 45 mn.

### **FLAN DE COURGETTES**

Pour 4 personnes: 600 g de courgettes, 2 échalotes, 1 gousse d'ail, 2 oeufs, 4 c à soupe de crème épaisse, 20 g de beurre, 1 c à soupe d'huile d'olive, sel, poivre.

A l'aide d'un couteau économe, prélevez la peau des courgettes en longues lanières. Plongez-les 1 mn dans de l'eau bouillante salée. Rincez-les sous l'eau froide. Laissez-les égoutter. Coupez la chair en dés. Pelez et hachez finement les échalotes et la gousse d'ail. Chauffez l'huile d'olive dans une sauteuse. Faites-y revenir la chair des courgettes avec les échalotes et la gousse d'ail. Couvrez. Laissez mijoter pendant 15 mn. Préchauffez le four sur thermostat 6 (180°C). Dans une jatte, battez légèrement la crème et les oeufs. Ajoutez les dés de courgettes. Salez. Poivrez. Mélangez délicatement. Beurrez quatre ramequins individuels. Tapissez-les avec les lanières de courgettes en les laissant largement dépasser. Répartissez-y la préparation aux courgettes. Rabattez les lanières de courgettes. Placez les ramequins dans un plat à four rempli à moitié d'eau chaude. Glissez-les au four et laissez cuire 20 mn. Au dernier moment, démoulez sur des assiettes individuelles et

présentez en même temps de la ratatouille tiédie.

### **FLEURS DE COURGETTES FORESTIERES**

1 tranche de jambon blanc, 2 tranches de pain de mie, 1/2 verre de lait, du persil, 1 petit oignon blanc, 2 ou 3 fleurs de courgette par convive, 500 g de pleurotes, 1 oeuf, du beurre, de l'huile, du sel et du poivre

Moulinez bien fin le jambon blanc. Mettez les tranches de pain de mie, débarrassées de la croûte, dans une assiette Arrosez de lait, laissez tremper puis écrasez à la fourchette. Hachez très menu le persil et l'oignon. Séparez les petites courgettes des fleurs en laissant un talon de 10 à 15 mm sous chaque fleur. Equeutez les pleurotes par une incision en V et coupez-les en très fines lamelles. Faites-en une papillote dans une feuille d'aluminium que vous ferez cuire 20 min à la vapeur. En même temps, faites subir une pré-cuisson vapeur, dans le même ustensile, à vos petites courgettes. Dans un grand saladier, réalisez la farce: mélangez jambon blanc mouliné, pain de mie écrasé, oignon et persil hachés, ajoutez un jaune d'oeuf, salez et poivrez. Mélangez le tout très soigneusement. A la main, sans abîmer les pétales, débarrassez les fleurs de courgette de leur pistil un peu encombrant puis garnissez-les de farce. L'opération se fait plus facilement à deux, l'un maintenant la fleur ouverte pendant que l'autre introduit la farce à l'aide d'une petite cuillère Tassez un peu, mais pas trop pour ne pas déchirer la corolle En tortillant les extrémités libres des pétales, vous refermerez sans difficulté votre fleur farcie. Préchauffez votre four pendant que vous préparez un plat en terre allant au feu, beurré ou huilé au fond. Disposez vos fleurs farcies en couronne et placez au centre vos petites courgettes précuites. Arrosez fleurs et courgettes chacune d'un petit filet d'huile. Enfournez pour 30 à 35 min. Servez à table dans le plat de cuisson.