

☞ *La courgette ressemble à un gros concombre. Sa peau mince et lisse est jaune ou verte et parfois rayée de jaune ou marbrée. Sa couleur doit être régulière et sans tâches.*



Courgette

● **Conseils**

Les courgettes se cuisent à l'eau ou à la vapeur et se servent chaudes ou froides en salade. Les courgettes s'accommodent poêlées, frites ou en beignets. La farce et le gratin leur conviennent bien. Les fleurs de courgettes se préparent en beignets ou farcies. Ces courges peuvent remplacer le concombre dans la plupart des recettes.

● **Stockage**

Se conserve environ 4 jours au réfrigérateur dans le bac à légume.

● **Le saviez vous ?**

Les petites courgettes fines et longues sont les meilleures.

● **Recette "Velouté de courgettes"**

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- 2 kg de courgettes
- 100 g de fromage frais

- sel, poivre

- ☞ Pelez et coupez les courgettes en morceaux.
- ☞ Mettez-les à cuire dans un fond d'eau.
- ☞ Mixez les courgettes en ajoutant le fromage.
- ☞ Salez, poivrez.