

RECETTES ANTI-GASPI

AVEC UNE GROSSE COURGETTE

Tout le monde le sait, les grosses courgettes ne sont pas les meilleures, elles arrivent en plus souvent dans nos gardes manger à un moment où les courgettes, on en a mangé assez ! Les deux recettes suivantes vous permettront de cuisiner ces courgettes sans en avoir l'air et de profiter de leurs bienfaits, sans même y penser !



BOULETTES DE COURGETTES AU CURRY

Éplucher 1 oignon et l'émincer finement puis le faire revenir dans une poêle chaude avec un peu d'huile d'olive.

Retirer du feu une fois les oignons fondants puis réserver.

Laver et râper l'équivalent du quart ou de la demie courgette, éplucher la gousse d'ail et la presser. Hacher grossièrement quelques brins de persil. Mélanger la courgette râpée, l'ail pressé et le persil haché avec 80 g de flocons d'avoine.

Dans un petit bol, battre 2 œufs à la fourchette avec 2 cuillères à soupe d'eau. Une fois le mélange homogène ajouter 2 cuillères à café de curry, 30 g de fromage râpé et l'oignon.

Mélanger le tout dans un saladier. Réserver la préparation pendant 30 min. au réfrigérateur.

Façonner les boulettes et les faire revenir dans une poêle chaude avec un peu d'huile. Les retourner sur toutes les faces qu'elles soient bien dorées avant de les déguster !

RECETTES ANTI-GASPI

AVEC UNE GROSSE COURGETTE

Tout le monde le sait, les grosses courgettes ne sont pas les meilleures, elles arrivent en plus souvent dans nos gardes manger à un moment où les courgettes, on en a mangé assez ! Les deux recettes suivantes vous permettront de cuisiner ces courgettes sans en avoir l'air et de profiter de leurs bienfaits, sans même y penser !



BOULETTES DE COURGETTES AU CURRY

Éplucher 1 oignon et l'émincer finement puis le faire revenir dans une poêle chaude avec un peu d'huile d'olive.

Retirer du feu une fois les oignons fondants puis réserver.

Laver et râper l'équivalent du quart ou de la demie courgette, éplucher la gousse d'ail et la presser. Hacher grossièrement quelques brins de persil. Mélanger la courgette râpée, l'ail pressé et le persil haché avec 80 g de flocons d'avoine.

Dans un petit bol, battre 2 œufs à la fourchette avec 2 cuillères à soupe d'eau. Une fois le mélange homogène ajouter 2 cuillères à café de curry, 30 g de fromage râpé et l'oignon.

Mélanger le tout dans un saladier. Réserver la préparation pendant 30 min. au réfrigérateur.

Façonner les boulettes et les faire revenir dans une poêle chaude avec un peu d'huile. Les retourner sur toutes les faces qu'elles soient bien dorées avant de les déguster !

GATEAU CHOCOLAT-COURGETTE

sans beurre ni farine

Éplucher et râper 150 g de courgette (poids cru).

Faire fondre 200 g de chocolat noir.

Mélanger la courgette râpée au chocolat fondu.

Battez 100 g de sucre de canne avec 40 g de miel et 4 œufs
jusqu'à ce que cela mousse.

Mélanger les deux préparations et, ajouter 40 g de poudre d'amande.

Mettre la préparation dans un moule à cake recouvert de papier sulfurisé.

Enfourner pour 25 minutes environ à 180°C
(arrêter quand le dessus craquelle).

Attendre que le gâteau refroidisse un peu avant de le démouler
et de vous régaler !



GATEAU CHOCOLAT-COURGETTE

sans beurre ni farine

Éplucher et râper 150 g de courgette (poids cru).

Faire fondre 200 g de chocolat noir.

Mélanger la courgette râpée au chocolat fondu.

Battez 100 g de sucre de canne avec 40 g de miel et 4 œufs
jusqu'à ce que cela mousse.

Mélanger les deux préparations et, ajouter 40 g de poudre d'amande.

Mettre la préparation dans un moule à cake recouvert de papier sulfurisé.

Enfourner pour 25 minutes environ à 180°C
(arrêter quand le dessus craquelle).

Attendre que le gâteau refroidisse un peu avant de le démouler
et de vous régaler !



COURS DE CUISINE DU SIOM
AVEC LA COCCINELLE À 7 POINTS

COURS DE CUISINE DU SIOM
AVEC LA COCCINELLE À 7 POINTS