



Courgette locale

Disponibilité:
juin à octobre

Pourquoi l'adopter ?

→ **Parce qu'elle est facile à cultiver !**

Les jeunes plans repiqués au potager produiront des fleurs, puis des fruits prêts à consommer en quelques jours seulement. Jaune ou verte, la courgette (ou zucchini) est délicieuse crue ou cuite, sans compter qu'elle est riche en lutéine et zéaxanthine, deux antioxydants qui contribuent à la protection de notre rétine.

→ **Parce que même ses fleurs sont comestibles !**

Elles peuvent être apprêtées de plusieurs façons, notamment en beignet ou en omelette, voire farcies avec du fromage frais. Les fleurs de courgette sont alors du plus bel effet sur une table estivale en plus d'être savoureuses.



POURQUOI MANGER LOCAL ?

- Pour prendre conscience de tous les aliments qui poussent autour de nous et découvrir leur grande diversité.
- Pour se procurer des aliments d'une fraîcheur exceptionnelle puisqu'ils sont cueillis à maturité.
- Pour encourager les producteurs québécois et soutenir notre économie locale.
- Pour préserver notre territoire et notre savoir-faire agricoles.
- Pour réduire les distances que parcourent les aliments et donc diminuer les impacts négatifs du transport.

Salade de courgettes en rubans



PORTIONS: 4 À 6

15 MIN

Ingrédients

- 4 courgettes moyennes, coupées en rubans à l'aide d'un économe
- 1 poivron rouge, tranché en fines lamelles
- 15 ml (1 c. à soupe) de feuilles de menthe, hachées finement
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- 15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron
- 5 ml (1 c. à thé) de zeste de citron
- 15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre de framboise ou de vin rouge
- 10 ml (2 c. à thé) de miel
- Sel et poivre au goût

Préparation

- 1 Dans un saladier, déposer les courgettes, le poivron et la menthe.
- 2 Dans un petit bol, mélanger le reste des ingrédients et l'incorporer au premier mélange.
- 3 Assaisonner au goût.

Source : Julie Strecko, Nutritionniste

Omelette aux courgettes



PORTIONS: 4

10 MIN 15 MIN

Ingrédients

- 6 œufs
- 4 oignons verts, hachés finement
- 375 ml (1 ½ tasse) de courgettes, hachées
- 2 gousses d'ail, hachées
- 15 ml (1 c. à soupe) de sauce soja
- 45 ml (3 c. à soupe) de lait
- 45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive
- Poivre

Préparation

- 1 Dans un bol, fouetter les œufs avec le lait, une pincée de sel et du poivre.
- 2 Dans une grande poêle, faire chauffer l'huile. Faire revenir l'ail et les tranches de courgette pendant 3 min. Ajouter les oignons, baisser le feu et laisser cuire 5 min. Arroser de sauce soja, et bien mélanger.
- 3 Ajouter un peu d'huile à la poêle avant de verser les œufs battus. Faire cuire à feu moyen 3 à 4 min. Ramener le bord de l'omelette au centre, au fur et à mesure de la cuisson. Couvrir la poêle et retirer du feu.

Source : fraichementpresse.ca/recettes