

Courgette



Choisir

La courgette (que l'on appelle aussi zucchini) peut être vert foncé, vert pâle, jaune ou rayée. Les meilleures sont celles de moins de 15 cm (6 po).

Les courgettes doivent être fermes et avoir une peau lisse et brillante; évitez celles meurtries ou qui ont des points mous.

Conserver

Conservez les courgettes au frigo dans un sac ou une pellicule de plastique. Elles se conserveront 5 jours.

Congelée, la courgette se conserve 6 mois. Pour la congeler, tranchez-la, blanchissez-la à l'eau bouillante pendant 2 minutes, puis plongez-la dans l'eau froide. Égouttez-la et séchez-la en la tapotant avec une serviette en papier. Congelez les tranches en les mettant au congélateur sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier parchemin jusqu'à ce qu'elles soient solides. Mettez les tranches congelées dans un sac de congélation.

Préparer

Lavez la courgette et coupez-en les deux extrémités. La courgette est bonne crue (avec la peau) et cuite. Elle peut être coupée en tranches, en dés ou en bâtonnets. Coupez-la délicatement ou elle perdra sa forme.

Manger

La courgette peut être utilisée en salade, râpée et mise dans un pita ou coupée en bâtonnets et mangée avec une trempette. Il est aussi possible de la sauter, la griller et la cuire au four.

Saison

La saison de la courgette va de juin à octobre.

Valeur nutritive

Il y a 15 calories dans 125 mL (1/2 tasse) de courgette. La courgette est une source de potassium, de vitamine A et d'acide folique.



Essayez ce muffin épicé à la courgette et au maïs.
www.halfyourplate.ca/fr/recipe/muffins-la-courgette-et-au-mais/

