



Courgette Jaune Gold Rush

La courgette jaune Gold Rush est une variété à chair crème, tendre et d'excellente qualité gustative. Elle se consomme en ratatouille, farcies ou en gratin. Très bonne tenue à la cuisson.

Flan de courgettes jaunes

Préparation: 10 minutes

Cuisson: 40 minutes (puis frigo 2/3h)

Difficulté: facile



INGREDIENTS

- 2 courgettes Gold Rush
- 1 gousse d'ail frais
- 5 ou 6 tomates séchées à l'huile
- sel, poivre
- 1 pincée d'origan
- 1 oeuf
- 50 gr de farine
- 1 verre de lait

PREPARATION

- Préchauffez votre four à 150°C.
- Tranchez les courgettes lavées, équeutées mais non épluchées en rondelles très fines.
- Dans un grand bol, mélangez l'œuf, la farine, le lait, l'ail ciselé, le sel, le poivre et l'origan.
- Déposez la moitié de vos rondelles de courgettes et les tomates séchées dans un moule à cake, en silicone de préférence (si vous n'en avez pas, prenez soin de beurrer votre moule avant de mettre les courgettes). Ensuite versez la moitié de la préparation œuf/farine/lait.... Remettez une couche de courgettes et terminez par le reste de la préparation.
- Mettez au four pendant une quarantaine de minutes. Au bout de ce temps, sortez le flan, laissez le refroidir et mettez-le au réfrigérateur pendant 2 ou 3 bonnes heures.
- Au moment de servir, coupez votre cake en tranches. Vous pouvez l'accompagner d'une vinaigrette. Vous pouvez également rajouter du fromage de chèvre, de la menthe...

Risotto à la courgette jaune et à la ricotta

Préparation: 15 minutes Cuisson : 45 minutes Difficulté: moyenne Coût: Bon marché

INGREDIENTS (4 personnes)

2 courgettes jaunes
2 poignées de persil
2 bouillons cubes
1 càc d'huile d'olive
4 échalotes
2 gousses d'ail
240 g de riz rond (spécial risotto)

12 cl de vin blanc sec
120 g de ricotta fraîche

parmesan râpé
sel, poivre



PREPARATION

- Mettre l'huile à chauffer dans une sauteuse, ajouter les courgettes lavées et coupées en petits dés et les faire cuire environ 10 mn, jusqu'à ce qu'elles soient bien tendres. Ajouter le persil haché, saler et mélanger le tout. Réserver.
- Faire bouillir un litre d'eau avec les bouillons cubes.
- Faire cuire doucement les échalotes avec l'huile dans une sauteuse jusqu'à ce qu'elles deviennent translucides. Ajouter ensuite l'ail et bien mélanger.
- Verser le riz dans la sauteuse et remuer à l'aide d'une cuillère en bois. Ajouter le vin et remuer jusqu'à ce qu'il soit totalement absorbé. Verser une louche de bouillon chaud, remuer et laisser cuire doucement jusqu'à complète absorption. Poursuivre la cuisson pendant environ 30 mn, en remuant de temps en temps et en continuant à ajouter du bouillon au fur et à mesure qu'il est absorbé. Le riz doit être tendre mais encore ferme.
- Ajouter alors les courgettes, la ricotta, saler, poivrer, et bien mélanger. Retirer du feu et servir bien chaud. Saupoudrer de parmesan râpé.
Accompagner d'une viande blanche ou de poisson

Bon appétit !

