WWW.NUTRIHAPPYBYCATHY.COM

CATHY DESPONTIN- COACH EN NUTRITION

Spécial courgettes

Bonjour

C'est avec une grande joie que je vous présente ce livre de recettes qui, je l'espère, saura égayer vos repas familiaux tout en vous apportant une touche de santé et de plaisir gustatif. En tant que coach en nutrition, mon objectif est de vous guider vers une alimentation équilibrée et savoureuse, et quoi de mieux que les courgettes pour réaliser cet idéal ?

Les courgettes, véritables joyaux de la nature, offrent une palette infinie de possibilités culinaires.
Dans ce livre, vous découvrirez quinze recettes originales et simples à base de courgettes, pensées spécialement pour vous accompagner au quotidien.

Que chaque recette partagée dans ce livre vous apporte autant de plaisir à la réaliser qu'à la déguster en famille. Car au-delà des bienfaits nutritifs, c'est la convivialité et le partage autour de la table qui nourrissent le mieux notre bien-être.
Bonne découverte et bon appétit !

Je vous souhaite le meilleur.

Cathy
Votre coach en nutrition

Votre Coach

ATTEIGNEZ VOTRE POIDS IDEAL DE FACON DURABLE ET NATURELLE

Heureuse maman de 2 petits garçons, j'ai 45 ans. Coach en nutrition, coach sportive et professeur de Yoga depuis plus de 20 ans. Ma passion pour un mode de vie sain m'a permis d'écrire plus de 15 livres et 20 formations sur l'alimentation saine et l'organisation.

Respecter votre rythme de vie en améliorant votre assiette, tel est mon objectif. En apportant l'équilibre au sein de votre alimentation, les kilos superflus s'envoleront.

L'activité physique vous permettra d'améliorer votre silhouette et surtout de faire la paix avec votre corps.
Passionnée par la psychologie de la motivation, je vous aide à dépasser vos freins et atteindre vos objectifs.

Les croyances d'une coach et les valeurs d'une maman: **L'ASSOCIATION GAGNANTE**

Tout le monde peut y arriver !
Chaque personne est différente, il suffit de trouver LA METHODE qui VOUS convient pour retrouver un corps dans lequel vous vous sentez bien.

Bougez bougez !
La pratique de l'activité physique est bénéfique pour le corps mais aussi pour l'esprit. Pour ne pas être au régime toute votre vie, dépensez vos excès en bougeant…

On fait ce qu'on peut: ma devise en tant que maman
Dans la société actuelle, difficile d'être partout à la fois, l'important est de vouloir donner le meilleur de soi-même mais avec bienveillance et amour pour nous-même.

Suivez-moi sur les réseaux sociaux

EMAIL:
cathy@nutrihappybycathy.com

WWW.NUTRIHAPPYBYCATHY.COM

La Courgette

Les courgettes sont des légumes délicieux et très bénéfiques pour la santé. Voici quelques-uns de leurs bienfaits :

1. **Faible en calories** : Les courgettes sont faibles en calories, ce qui les rend idéales pour les personnes qui cherchent à perdre ou à maintenir leur poids.
2. **Riches en nutriments** : Elles sont une source de vitamines essentielles telles que la vitamine C, la vitamine A, la vitamine K, le potassium, le magnésium et le calcium.
3. **Bonne source de fibres** : Les courgettes sont riches en fibres alimentaires, ce qui favorise la digestion, aide à prévenir la constipation et soutient la santé intestinale en nourrissant les bonnes bactéries dans le côlon.
4. **Antioxydants** : Elles contiennent des antioxydants tels que le bêta-carotène, la lutéine et la zéaxanthine, qui protègent les cellules du corps contre les dommages causés par les radicaux libres.
5. **Favorise la santé cardiaque** : La courgette peut aider à réduire le cholestérol sanguin et à abaisser la pression artérielle, ce qui soutient la santé cardiovasculaire.
6. **Hydratante** : Composée principalement d'eau, la courgette contribue à maintenir une hydratation adéquate du corps.
7. **Soutien du système immunitaire** : Grâce à sa teneur en vitamine C, la courgette renforce le système immunitaire en favorisant la production de globules blancs.
8. **Contrôle de la glycémie** : Les courgettes ont un indice glycémique bas, ce qui signifie qu'elles n'augmentent pas rapidement la glycémie, ce qui peut être bénéfique pour les personnes atteintes de diabète.
9. **Aide à la peau et aux cheveux** : Les vitamines A et C présentes dans les courgettes sont essentielles pour une peau saine et éclatante, ainsi que pour des cheveux forts.
10. **Polyvalente en cuisine** : La courgette est un légume polyvalent qui peut être utilisé dans une variété de plats, des sautés aux salades en passant par les gratins et les plats de pâtes.

Les
Recettes

Courgettes farcies au quinoa

Ingrédients :

- 4 courgettes moyennes
- 1 tasse de quinoa non cuit
- 1 oignon, haché finement
- 2 gousses d'ail, émincées
- 1 poivron rouge, coupé en petits dés
- 1 poivron jaune, coupé en petits dés
- 1 tomate, coupée en petits dés
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de cumin en poudre
- 1 cuillère à café de paprika
- Sel et poivre noir, au goût

Instructions :

1. Préchauffez votre four à 200°C (th. 6-7).
2. Lavez les courgettes et coupez les extrémités. Coupez-les en deux dans le sens de la longueur, puis évidez-les pour créer des "barques" de courgettes. Réservez la chair évidée pour la farce.
3. Rincez le quinoa à l'eau froide et faites cuire le quinoa selon les instructions du paquet.
4. Pendant ce temps, dans une grande poêle, chauffez l'huile d'olive à feu moyen. Ajoutez l'oignon et l'ail, et faites revenir jusqu'à ce qu'ils soient translucides.
5. Ajoutez les poivrons et la chair de courgette évidée dans la poêle. Faites cuire pendant environ 5 minutes jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
6. Ajoutez les dés de tomate, le cumin, le paprika, le sel et le poivre dans la poêle. Poursuivez la cuisson pendant quelques minutes de plus pour que les saveurs se mélangent.
7. Une fois le quinoa cuit, ajoutez-le au mélange de légumes dans la poêle. Mélangez bien tous les ingrédients pour former la farce.
8. Remplissez généreusement chaque "barque" de courgette avec le mélange de quinoa et de légumes.
9. Disposez les courgettes farcies dans un plat allant au four. Couvrez le plat de papier d'aluminium et faites cuire au four pendant environ 25 à 30 minutes, jusqu'à ce que les courgettes soient tendres.
10. Enlevez le papier d'aluminium et faites dorer le dessus pendant quelques minutes supplémentaires si vous souhaitez un aspect plus croustillant. Bon appétit!

Courgettes farcies au quinoa

Courgettes grillées à l'ail

Ingrédients :

- 4 courgettes moyennes
- 2 gousses d'ail, émincées
- Le jus d'un citron
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre noir, au goût
- Herbes fraîches (persil, basilic, thym) pour la garniture (facultatif)

Instructions :

1. Lavez les courgettes et coupez les extrémités. Coupez-les en fines tranches dans le sens de la longueur, d'environ 0,5 cm d'épaisseur.
2. Dans un grand bol, mélangez l'ail émincé, le jus de citron et l'huile d'olive pour créer la marinade.
3. Ajoutez les tranches de courgettes à la marinade et mélangez bien pour les enrober uniformément. Laissez mariner pendant environ 15 à 20 minutes pour permettre aux saveurs de s'infuser.
4. Pendant ce temps, préchauffez votre grill (barbecue) à feu moyen.
5. Une fois les courgettes marinées, placez-les sur la grille préchauffée du grill. Vous pouvez également utiliser une poêle grill pour cette étape.
6. Faites griller les courgettes pendant environ 2 à 3 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres et légèrement dorées. Faites attention à ne pas les surcuire pour qu'elles restent légèrement croquantes.
7. Retirez les courgettes grillées du feu et placez-les sur un plat de service.
8. Si vous le souhaitez, saupoudrez les courgettes grillées d'herbes fraîches hachées comme du persil, du basilic ou du thym pour une touche de fraîcheur supplémentaire.
9. Servez immédiatement en accompagnement d'un plat principal ou en antipasti.
10. Ces courgettes grillées à l'ail et au citron sont un délicieux plat d'accompagnement sain et rafraîchissant. Profitez-en !

Courgettes grillées à l'ail

Courgettes sautées aux champignons

Ingrédients :

- 4 courgettes moyennes
- 250 g de champignons , tranchés
- 3 gousses d'ail, émincées
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café d'herbes de Provence
- Sel et poivre noir, au goût
- Quelques feuilles de persil frais

Instructions :

1. Lavez les courgettes et coupez les extrémités. Coupez-les en dés d'environ 1 cm.
2. Dans une grande poêle, chauffez l'huile d'olive à feu moyen.
3. Ajoutez les courgettes coupées en dés dans la poêle et faites-les sauter pendant environ 3 minutes, jusqu'à ce qu'elles commencent à ramollir.
4. Ajoutez les champignons tranchés à la poêle avec les courgettes. Poursuivez la cuisson pendant environ 5 minutes, jusqu'à ce que les champignons deviennent tendres et que les courgettes soient légèrement dorées.
5. Ajoutez l'ail émincé et les herbes de Provence dans la poêle. Faites sauter pendant encore 1 à 2 minutes pour que les saveurs se mélangent.
6. Assaisonnez les courgettes sautées aux champignons avec du sel et du poivre noir selon votre goût.
7. Retirez la poêle du feu et transférez les courgettes sautées aux champignons dans un plat de service.
8. Si vous le souhaitez, garnissez les courgettes sautées avec quelques feuilles de persil frais haché pour apporter une touche de couleur et de fraîcheur.
9. Servez immédiatement en accompagnement d'un plat principal, tel qu'un poisson grillé, du poulet ou du tofu, ou bien utilisez cette préparation pour garnir des pâtes ou du riz.
10. Ces courgettes sautées aux champignons sont un plat sain, délicieux et polyvalent qui complétera parfaitement votre repas. Bon appétit !

Courgettes sautées aux champignons

Salade de courgettes râpées

Ingrédients :

- 4 courgettes moyennes
- 250 g de tomates cerises, coupées en deux
- 1 oignon rouge, finement tranché
- 1/4 de tasse de persil frais, haché
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique
- Le jus d'un demi-citron
- Sel et poivre noir, au goût
- 1/4 de tasse de fromage feta émietté

Instructions :

1. Lavez les courgettes et coupez les extrémités. Utilisez une râpe à gros trous pour râper les courgettes dans un grand bol.
2. Ajoutez les tomates cerises coupées en deux, les tranches d'oignon rouge et le persil frais haché dans le bol avec les courgettes râpées.
3. Dans un petit bol, mélangez l'huile d'olive, le vinaigre balsamique et le jus de citron pour préparer la vinaigrette légère.
4. Versez la vinaigrette sur les légumes râpés dans le grand bol.
5. Assaisonnez la salade de courgettes râpées avec du sel et du poivre noir selon votre goût. Mélangez bien pour enrober tous les ingrédients avec la vinaigrette.
6. Si vous le souhaitez, ajoutez le fromage feta émietté sur le dessus pour une touche de saveur supplémentaire.
7. Laissez reposer la salade au réfrigérateur pendant environ 15 à 30 minutes pour que les saveurs se mélangent et que la salade soit bien fraîche.
8. Avant de servir, mélangez la salade à nouveau pour bien répartir la vinaigrette.
9. Servez la salade de courgettes râpées comme plat d'accompagnement rafraîchissant ou en salade repas en ajoutant des protéines telles que des dés de poulet grillé ou des pois chiches.
10. Cette salade de courgettes râpées est légère, pleine de saveurs fraîches et constitue une excellente option pour les repas d'été. Profitez-en !

Salade de courgettes râpées

Courgettes spiralées au pesto

Ingrédients :

- 4 courgettes moyennes
- 1 tasse de tomates cerises, coupées en 2
- 1/4 de tasse de pesto maison
- 2 cuillères à soupe de parmesan râpé
- Sel et poivre noir, au goût

Pour le pesto maison :

- 2 tasses de feuilles de basilic frais
- 1/2 tasse de noix de pin ou de pignons de pin
- 1/2 tasse de parmesan râpé
- 2 gousses d'ail
- 1/2 tasse d'huile d'olive
- Sel et poivre noir, au goût

Instructions :

Pour le pesto maison :

1. Dans un mixeur ou un robot culinaire, ajoutez les feuilles de basilic, les noix de pin, le parmesan râpé, l'ail, le sel et le poivre noir.
2. Mixez les ingrédients tout en versant lentement l'huile d'olive en filet. Continuez à mixer jusqu'à obtenir une texture homogène et crémeuse. Réservez le pesto dans un bol.

Pour les courgettes spiralées au pesto :

1. Lavez les courgettes et coupez les extrémités. Utilisez un spiraliseur pour transformer les courgettes en "spaghetti" de courgettes. Si vous n'avez pas de spiraliseur, vous pouvez utiliser un épluche-légumes pour réaliser des rubans de courgettes.
2. Dans une grande poêle, faites chauffer une cuillère à soupe d'huile d'olive à feu moyen.
3. Ajoutez les "spaghettis" de courgettes dans la poêle et faites-les sauter pendant environ 2 à 3 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement ramollis mais toujours croquants.
4. Ajoutez les tomates cerises coupées en deux dans la poêle avec les courgettes. Faites-les sauter pendant une minute supplémentaire pour qu'elles se réchauffent légèrement.
5. Retirez la poêle du feu et ajoutez le pesto maison sur les courgettes et les tomates cerises. Mélangez bien pour enrober tous les légumes avec le pesto.
6. Assaisonnez avec du sel et du poivre noir selon votre goût.
7. Si vous le souhaitez, saupoudrez un peu de parmesan râpé sur le dessus pour une touche de saveur supplémentaire.
8. Servez immédiatement et dégustez cette délicieuse et légère salade de courgettes spiralées au pesto.
9. Cette recette est une excellente façon de profiter des courgettes de manière saine et savoureuse. Bon appétit !

Courgettes spiralées au pesto

Courgettes farcies au fromage de chèvre

Ingrédients :

- 4 courgettes moyennes
- 150 g de fromage de chèvre
- 1/4 de tasse de noix concassées (noix, amandes, noisettes, etc.)
- 2 cuillères à soupe de miel
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre noir, au goût
- Persil frais haché pour la garniture (facultatif)

Instructions :

1. Lavez les courgettes et coupez les extrémités. Coupez-les en deux dans le sens de la longueur pour obtenir deux moitiés.
2. À l'aide d'une cuillère, évidez délicatement le centre des courgettes pour créer des "barques" de courgettes. Réservez la chair évidée pour la farce.
3. Préchauffez votre four à 200°C (th. 6-7).
4. Placez les moitiés de courgettes évidées dans un plat allant au four. Arrosez-les d'une cuillère à soupe d'huile d'olive, puis assaisonnez-les avec du sel et du poivre noir.
5. Faites cuire les courgettes au four pendant environ 15 à 20 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres mais encore légèrement fermes.
6. Pendant ce temps, préparez la farce : dans un bol, mélangez le fromage de chèvre émietté avec les noix concassées et une cuillère à soupe de miel. Assaisonnez légèrement avec du sel et du poivre noir.
7. Une fois les courgettes cuites, sortez-les du four et laissez-les refroidir légèrement.
8. Remplissez généreusement chaque "barque" de courgette avec la farce au fromage de chèvre et aux noix.
9. Arrosez les courgettes farcies avec la deuxième cuillère à soupe de miel pour ajouter une touche sucrée.
10. Si vous le souhaitez, garnissez les courgettes farcies de persil frais haché pour apporter une touche de couleur et de fraîcheur.
11. Servez les courgettes farcies au fromage de chèvre en plat principal accompagné d'une salade verte ou de céréales, ou bien en accompagnement d'un autre plat principal.
12. Ces courgettes farcies au fromage de chèvre sont une option délicieuse avec une combinaison de saveurs sucrées et salées. Bon appétit !

Courgettes farcies au fromage de chèvre

Courgettes au curry

Ingrédients :

- 4 courgettes moyennes
- 1 boîte de pois chiches (400 g)
- 1 oignon, finement haché
- 2 gousses d'ail, émincées
- 1 cuillère à soupe d'huile végétale
- 1 boîte de lait de coco (400 ml)
- 2 cuillères à soupe de pâte de curry
- 1 cuillère à café de curcuma en poudre
- 1 cuillère à café de cumin en poudre
- 1 cuillère à café de coriandre en poudre
- Sel et poivre noir, au goût
- Persil ou coriandre frais haché (la garniture)
- Riz cuit, pour servir (en accompagnement)

Instructions :

1. Lavez les courgettes et coupez les extrémités. Coupez-les en dés d'environ 1 cm.
2. Dans une grande poêle, faites chauffer l'huile végétale à feu moyen.
3. Ajoutez l'oignon finement haché dans la poêle et faites-le revenir jusqu'à ce qu'il soit translucide.
4. Ajoutez l'ail émincé dans la poêle et faites revenir pendant une minute de plus jusqu'à ce qu'il dégage son parfum.
5. Ajoutez les dés de courgettes dans la poêle avec les oignons et l'ail. Faites-les sauter pendant environ 5 minutes, jusqu'à ce qu'ils commencent à ramollir. Ajoutez les pois chiches rincés et égouttés dans la poêle avec les courgettes.
6. Saupoudrez de curcuma, de cumin et de coriandre en poudre sur les légumes dans la poêle. Assaisonnez avec du sel et du poivre noir selon votre goût. Mélangez bien pour enrober les légumes et les pois chiches avec les épices.
7. Ajoutez la pâte de curry dans la poêle et mélangez pour bien répartir le curry sur les légumes et les pois chiches. Versez le lait de coco dans la poêle avec les autres ingrédients. Mélangez bien pour combiner tous les ingrédients.
8. Réduisez le feu à moyen-doux, couvrez la poêle et laissez mijoter pendant environ 10 à 15 minutes, jusqu'à ce que les courgettes soient tendres et que les saveurs se soient bien mélangées.
9. Pendant que le curry mijote, préparez du riz cuit pour servir en accompagnement.
10. Une fois que les courgettes sont cuites et que le curry est bien parfumé, retirez la poêle du feu.
11. Garnissez le curry de persil ou de coriandre frais haché.
12. Servez le curry aux courgettes accompagné de riz cuit.
13. Ce curry aux courgettes avec des pois chiches est une option délicieuse et épicée pour un repas végétarien complet. Profitez-en !

Courgettes au curry

Courgettes au four au parmesan

Ingrédients :

- 4 courgettes moyennes
- 1/2 tasse de parmesan râpé
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café d'ail en poudre (facultatif)
- Sel et poivre noir, au goût
- Persil frais haché pour la garniture (facultatif)

Instructions :

1. Préchauffez votre four à 200°C (th. 6-7).
2. Lavez les courgettes et coupez les extrémités. Coupez-les en rondelles d'environ 1 cm d'épaisseur.
3. Dans un grand bol, mélangez les rondelles de courgettes avec l'huile d'olive, l'ail en poudre (si vous en utilisez) et une pincée de sel et de poivre noir. Mélangez bien pour enrober toutes les rondelles de courgettes avec l'huile et les assaisonnements.
4. Disposez les rondelles de courgettes sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
5. Saupoudrez généreusement chaque rondelle de courgette avec du parmesan râpé.
6. Placez la plaque de cuisson au four préchauffé et faites cuire les courgettes pendant environ 20 à 25 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes et dorées.
7. Pendant la cuisson des courgettes, vous pouvez les retourner à mi-cuisson pour qu'elles soient uniformément dorées des deux côtés.
8. Une fois que les courgettes sont cuites et croustillantes, sortez-les du four.
9. Si vous le souhaitez, garnissez les courgettes avec du persil frais haché pour apporter une touche de couleur et de fraîcheur.
10. Servez immédiatement les courgettes au four avec parmesan en accompagnement d'un plat principal ou en apéritif.
11. Ces courgettes au four avec du parmesan sont une option délicieuse et croustillante pour profiter de la saveur des courgettes. Elles sont idéales comme plat d'accompagnement ou pour grignoter lors d'un apéritif. Bon appétit !

Courgettes au four au parmesan

Courgettes farcies au thon

Ingrédients :

- 4 courgettes moyennes
- 2 boîtes de thon en conserve
- 1 poivron rouge, coupé en petits dés
- 1 poivron jaune, coupé en petits dés
- 1 oignon, finement haché
- 2 gousses d'ail, émincées
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café d'origan séché
- Sel et poivre noir, au goût
- 1/2 tasse de fromage râpé

Instructions :

1. Préchauffez votre four à 200°C (th. 6-7).
2. Lavez les courgettes et coupez les extrémités. Coupez-les en deux dans le sens de la longueur pour obtenir deux moitiés. Évidez délicatement le centre des courgettes pour créer des "barques" de courgettes. Réservez la chair évidée pour la farce.
3. Dans une grande poêle, chauffez l'huile d'olive à feu moyen.
4. Ajoutez l'oignon finement haché dans la poêle et faites-le revenir jusqu'à ce qu'il soit translucide.
5. Ajoutez l'ail émincé dans la poêle et faites revenir pendant une minute de plus jusqu'à ce qu'il dégage son parfum.
6. Ajoutez les dés de poivron rouge et jaune dans la poêle avec les oignons et l'ail. Faites-les sauter pendant environ 5 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
7. Ajoutez le thon égoutté dans la poêle avec les légumes. Mélangez bien pour combiner tous les ingrédients.
8. Assaisonnez la farce avec de l'origan séché, du sel et du poivre noir selon votre goût. Mélangez à nouveau pour bien répartir les saveurs.
9. Remplissez généreusement chaque "barque" de courgette avec la farce au thon et aux légumes.
10. Saupoudrez un peu de fromage râpé sur le dessus des courgettes farcies pour gratiner.
11. Placez les courgettes farcies dans un plat allant au four et enfournez pendant environ 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que les courgettes soient tendres et que le fromage soit fondu et légèrement doré.
12. Une fois cuites, sortez les courgettes farcies du four et laissez-les refroidir légèrement avant de les servir.
13. Servez les courgettes farcies au thon en plat principal accompagné d'une salade verte ou de céréales, ou bien en accompagnement d'un autre plat principal.

Courgettes farcies au thon

Soupe à la Courgette au basilic

Ingrédients :

- 4 courgettes moyennes
- 1 gros bouquet de basilic frais
- 2 gousses d'ail, émincées
- 750 ml de bouillon de légumes
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café d'origan séché
- Sel et poivre noir, au goût 1/2 tasse de fromage
-

Instructions :

1. Lavez les courgettes et coupez les extrémités. Coupez-les en rondelles épaisses.
2. Dans une grande casserole, faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen.
3. Ajoutez les rondelles de courgettes dans la casserole et faites-les revenir pendant environ 5 minutes, jusqu'à ce qu'elles commencent à ramollir.
4. Ajoutez l'ail émincé dans la casserole avec les courgettes. Faites revenir pendant une minute supplémentaire jusqu'à ce que l'ail dégage son parfum.
5. Versez le bouillon de légumes dans la casserole avec les courgettes et l'ail. Portez le mélange à ébullition.
6. Réduisez le feu à moyen-doux, couvrez la casserole et laissez mijoter pendant environ 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que les courgettes soient bien tendres.
7. Pendant que les courgettes mijotent, préparez le basilic frais. Lavez et séchez les feuilles de basilic.
8. Lorsque les courgettes sont bien cuites, retirez la casserole du feu et ajoutez les feuilles de basilic frais dans la soupe.
9. À l'aide d'un mixeur plongeant, mixez la soupe jusqu'à obtenir une consistance lisse et homogène. Vous pouvez également transférer la soupe dans un blender pour la mixer.
10. Si nécessaire, ajustez la consistance de la soupe en ajoutant un peu d'eau ou de bouillon.
11. Assaisonnez la soupe aux courgettes et au basilic avec du sel et du poivre noir selon votre goût.
12. Si vous le souhaitez, ajoutez une cuillère de crème fraîche ou de yaourt grec sur le dessus de chaque bol de soupe pour une touche crémeuse.
13. Vous pouvez également garnir la soupe avec des croûtons pour un peu de croustillant.
14. Servez la soupe aux courgettes et au basilic bien chaude en entrée ou en plat principal accompagnée de pain frais.

Soupe à la Courgette au basilic

Courgettes en papillote

Ingrédients :

- 4 courgettes moyennes
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe de jus de citron
- 2 gousses d'ail, émincées
- 1 cuillère à café de thym séché
- Sel et poivre noir, au goût
- Papier d'aluminium

Instructions :

1. Préchauffez votre four à 200°C (th. 6-7) ou préparez votre barbecue à feu moyen.
2. Lavez les courgettes et coupez les extrémités. Coupez-les en bâtonnets d'environ 1 cm d'épaisseur.
3. Dans un grand bol, mélangez l'huile d'olive, le jus de citron, l'ail émincé, le thym séché, du sel et du poivre noir pour créer la marinade.
4. Ajoutez les bâtonnets de courgettes dans le bol avec la marinade et mélangez bien pour les enrober uniformément. Laissez mariner pendant environ 10 à 15 minutes pour permettre aux saveurs de s'infuser.
5. Pendant ce temps, préparez les papillotes : découpez quatre morceaux de papier d'aluminium d'environ 30 cm de long.
6. Répartissez les bâtonnets de courgettes marinées au centre de chaque morceau de papier d'aluminium.
7. Refermez soigneusement les papillotes en les pliant sur les côtés et en les scellant bien pour que la vapeur reste à l'intérieur pendant la cuisson.
8. Placez les papillotes sur une plaque de cuisson ou directement sur la grille du barbecue.
9. Si vous les cuisez au four, faites-les cuire pendant environ 15 à 20 minutes, ou jusqu'à ce que les courgettes soient tendres.
10. Si vous les cuisez au barbecue, faites-les cuire pendant environ 10 à 15 minutes, en les retournant de temps en temps, jusqu'à ce qu'elles soient tendres et légèrement grillées.
11. Une fois les courgettes en papillote cuites, retirez-les du four ou du barbecue et ouvrez délicatement les papillotes pour libérer la vapeur.
12. Transférez les courgettes dans un plat de service.
13. Si vous le souhaitez, ajoutez un peu plus d'herbes fraîches comme du persil ou du basilic pour la garniture.
14. Servez les courgettes en papillote chaudes en accompagnement d'un plat principal ou en plat végétarien léger.

Courgettes marinées

Ingrédients :

- 4 courgettes moyennes
- 1/4 de tasse de vinaigre balsamique
- 1/4 de tasse d'huile d'olive extra vierge
- 2 gousses d'ail, émincées
- Quelques feuilles de basilic frais, hachées
- Sel et poivre noir, au goût

Instructions :

1. Lavez les courgettes et coupez les extrémités. Coupez-les en tranches fines, d'environ 2 à 3 mm d'épaisseur. Vous pouvez utiliser un couteau bien aiguisé ou une mandoline pour obtenir des tranches uniformes.
2. Dans un grand bol, mélangez le vinaigre balsamique, l'huile d'olive extra vierge, l'ail émincé, le basilic haché, du sel et du poivre noir pour préparer la marinade.
3. Ajoutez les tranches de courgettes dans le bol avec la marinade et mélangez bien pour les enrober de manière uniforme. Assurez-vous que toutes les tranches de courgettes sont bien imprégnées de la marinade.
4. Couvrez le bol de film plastique ou placez les courgettes marinées dans un récipient hermétique. Laissez mariner pendant au moins 30 minutes au réfrigérateur pour que les saveurs se développent.
5. Si vous le souhaitez, vous pouvez laisser mariner les courgettes plus longtemps, même pendant toute une nuit, pour un goût plus intense.
6. Avant de servir, goûtez les courgettes marinées et ajustez l'assaisonnement avec du sel et du poivre noir selon votre goût.
7. Disposez les tranches de courgettes marinées dans un plat de service.
8. Vous pouvez servir ces courgettes marinées en antipasti, en entrée, ou bien en accompagnement d'autres plats comme des grillades, du poisson ou des pâtes.

Courgettes marinées

Tian de Courgettes

Ingrédients :

- 4 courgettes moyennes
- 4 tomates moyennes
- 2 oignons moyens
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail, émincées
- 1 cuillère à soupe d'herbes de Provence
- Sel et poivre noir, au goût
- Fromage râpé

Instructions :

1. Préchauffez votre four à 200°C (th. 6-7).
2. Lavez les courgettes et coupez les extrémités. Coupez-les en tranches d'environ 1 cm d'épaisseur.
3. Lavez les tomates et coupez-les en tranches d'environ 1 cm d'épaisseur également.
4. Épluchez les oignons et coupez-les en fines rondelles.
5. Dans un grand plat de cuisson ou un moule à gratin, étalez une cuillère à soupe d'huile d'olive au fond pour empêcher les légumes de coller.
6. Superposez les tranches de courgettes, de tomates et d'oignons dans le plat de cuisson en les alternant pour créer un motif agréable.
7. Répartissez l'ail émincé sur les légumes.
8. Arrosez les légumes avec le reste de l'huile d'olive pour les enrober.
9. Saupoudrez les herbes de Provence sur les légumes et assaisonnez avec du sel et du poivre noir selon votre goût.
10. Si vous le souhaitez, saupoudrez un peu de fromage râpé sur le dessus pour gratiner.
11. Couvrez le plat de cuisson d'une feuille de papier d'aluminium pour éviter que les légumes ne brûlent trop rapidement.
12. Faites cuire le Tian de courgettes au four préchauffé pendant environ 30 minutes.
13. Retirez le papier d'aluminium et poursuivez la cuisson pendant environ 15 à 20 minutes supplémentaires, jusqu'à ce que les légumes soient tendres et dorés.
14. Une fois le Tian de courgettes cuit, sortez-le du four et laissez-le reposer quelques minutes avant de le servir.
15. Vous pouvez déguster ce Tian de courgettes en accompagnement d'une viande ou d'un poisson, ou bien en plat principal léger.

Tian de Courgettes

Galette de Courgettes

Ingrédients :

- 4 courgettes moyennes
- 2 œufs
- 1/2 tasse de farine de blé entier
- 1 cuillère à café de levure
- 1 cuillère à café de cumin moulu
- 1/2 cuillère à café de paprika
- Sel et poivre noir, au goût
- Huile d'olive pour la cuisson

Instructions :

1. Lavez les courgettes et râpez-les à l'aide d'une râpe à gros trous.
2. Placez les courgettes râpées dans une passoire et pressez-les pour éliminer l'excès d'eau. Vous pouvez également utiliser vos mains pour presser les courgettes râpées dans un torchon propre.
3. Dans un grand bol, battez les œufs.
4. Ajoutez la farine de blé entier, la poudre à lever, le cumin moulu, le paprika, du sel et du poivre noir dans le bol avec les œufs battus. Mélangez bien pour obtenir une pâte épaisse et homogène.
5. Ajoutez les courgettes râpées pressées dans le bol avec la pâte et mélangez pour bien les incorporer.
6. Dans une grande poêle antiadhésive, chauffez un peu d'huile d'olive à feu moyen.
7. Lorsque la poêle est chaude, déposez des cuillerées de pâte de courgettes dans la poêle pour former des galettes d'environ 7 à 8 cm de diamètre.
8. Faites cuire les galettes de courgettes pendant environ 3 à 4 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et cuites à cœur.
9. Répétez l'opération avec le reste de la pâte jusqu'à ce que toutes les galettes soient cuites.
10. Vous pouvez garder les galettes au chaud dans un four préchauffé à basse température pendant que vous cuisez les suivantes.
11. Servez les galettes de courgettes chaudes en accompagnement d'une salade verte, de yaourt nature ou de sauce au yaourt à base d'herbes et d'épices.

Galette de Courgettes

Salade Grecque aux courgettes

Ingrédients :

- 4 courgettes moyennes
- 1 concombre
- 250 g de tomates cerises
- 100 g d'olives noires dénoyautées
- 150 g de fromage feta
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge
- Le jus d'un citron
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de vin
- 1 cuillère à café d'origan séché
- Sel et poivre noir, au goût
- Quelques feuilles de menthe fraîche

Instructions :

1. Lavez les courgettes et coupez les extrémités. Coupez-les en cubes d'environ 1 cm de côté.
2. Lavez le concombre et coupez-le en cubes de taille similaire aux courgettes.
3. Lavez les tomates cerises et coupez-les en deux.
4. Dans un grand bol, mélangez les cubes de courgettes, de concombre et les tomates cerises.
5. Ajoutez les olives noires dénoyautées dans le bol avec les légumes.
6. Dans un petit bol, préparez la vinaigrette en mélangeant l'huile d'olive extra vierge, le jus de citron, le vinaigre de vin rouge (si vous en utilisez), l'origan séché, du sel et du poivre noir.
7. Versez la vinaigrette sur les légumes et mélangez bien pour les enrober avec la vinaigrette.
8. Coupez le fromage feta en cubes et ajoutez-les dans le bol avec les légumes et la vinaigrette. Mélangez délicatement pour ne pas écraser le fromage.
9. Si vous le souhaitez, garnissez la salade grecque de courgettes de quelques feuilles de menthe fraîche pour apporter une touche de fraîcheur.
10. Laissez la salade reposer pendant environ 15 minutes au réfrigérateur avant de la servir. Cela permettra aux saveurs de se mélanger et aux légumes de s'imprégner de la vinaigrette.
11. Servez la salade grecque de courgettes comme plat principal léger ou en accompagnement d'un barbecue ou d'un repas grec traditionnel.

Salade Grecque aux courgettes

Les Coachings en ligne de Cathy

Tout pour votre batchcooking

Maman en cuisine: Mode d'emploi

Votre ré-équilibrage alimentaire : Perte de poids

Fat Attack Challenge: Fitness en ligne

Bien vivre votre grossesse: sport et nutrition

Les mini =coachings en ligne

Détox alimentaire

1 mois pour arrêter le sucre

Coaching Serenity

Water Challenge

Bien vivre votre ménopause

Améliorer votre sommeil

Le ré-équilibrage alimentaire

- Perdre du poids?
- Etre pleine d'énergie?
- Manger plus sainement ?

12 SEMAINES DE COACHING

1 RENDEZ-VOUS PAR SEMAINE

LUMINO-RELAXOTHÉRAPIE À CHAQUE RENDEZ-VOUS

VOTRE PROGRAMME D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

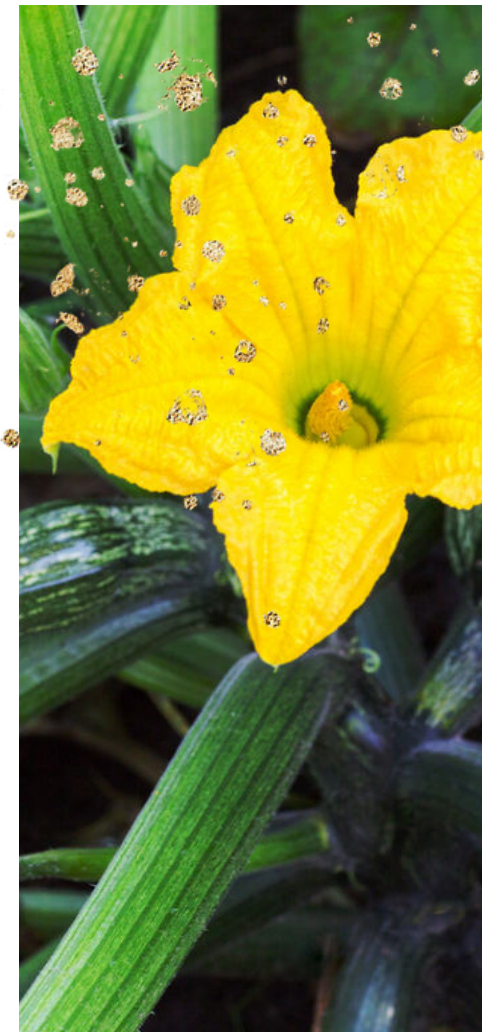
Atteignez votre poids idéal de façon naturelle et durable

Cathy Despontin - Coach en nutrition

0479/93 74 61

cathy@nutrihappybycathy.com

www.nutrihappybycathy.com



Bon
Appetit...