

Gâteau au chocolat à la courgette (trop bon!)

- | | |
|--|---------------------------|
| 1 t gras | 1 cu. à thé bic. de soude |
| 1 1/2 t sucre | 4 cu. à ta. cacao |
| 2 oeufs | 2 cu. à ta. germe de blé |
| 1 cu. à thé vanille | 4 cu. à ta. de son |
| 1/2 t lait (+ 1 cu. à thé de vinaigre) | 2 t courgette râpée |
| 2 1/2 t farine | pépites de chocolat |
| 1 cu. à thé poudre à pâte | |

1. Préchauffer le four à 350°F.
2. Dans un bol, mélanger les ingrédients secs.
Dans un autre bol, les autres ingrédients.
3. Mélanger juste assez pour que toute la farine soit humectée
4. Verser dans des moules préalablement graissés.
5. Cuire à 375 F jusqu'à ce qu'une fourchette en ressorte propre.



Croquettes à la courgette

- | | |
|-----------------------------|------------------------------|
| 3 c. à table de miel | 1/4 de tasse de fromage fort |
| 1 c. à table moutarde forte | 2 c. à table de persil |
| 1 c. à table de ciboulette | 1 c à table de menthe |
| 1 tasse de courgette râpée | Sel et poivre |
| 1 petit oignon haché fin | 2 oeufs |

1. Mêler tous les ingrédients, excepté l'huile.
2. Chauffer l'huile et jeter le mélange par cuillerées à table combles dans l'huile et faire dorer quelques minutes de chaque côté.



Velouté courgette banane (soupe)

Temps de préparation : 5 minutes
pour 4 personnes
Temps de cuisson : 30 minutes
4 petites courgettes ou une grosse!
2 petites bananes bien mûres
1 oignon jaune
3 1/4 tasses de lait ou de bouillon
huile d'olive
cumin en poudre



1. Émincer l'oignon et couper les courgettes en tranches sans les éplucher (ça donnera de la couleur au velouté). Les faire suer dans une casserole avec un filet d'huile d'olive.
2. Ajouter les bananes coupées en rondelles et arroser avec le lait. Ajouter une cuillère à café de cumin en poudre et assaisonner.
3. Porter à ébullition puis laisser cuire sur feu doux 20 à 30 min (les courgettes doivent être tendres).
4. Passer au mélangeur ou au moulin à soupe. Servir bien chaud après avoir donné quelques tours de moulin à poivre.

http://www.marmiton.org/recettes/recette_veloute-courgette-banane-soupe_36090.aspx

Courgette farcie

1 grosse courgette
1 oignon en petits morceaux
Champignons en petits morceaux
1/4 de tasse de fromage fort
Sel et poivre

1. Préchauffer le four à 350 degrés F.
 2. Couper la courgette en deux sur la longueur. L'évider.
Dans un bol, mettre les de courgettes, les champignons, les oignons, sel et poivre.
 3. Farcir la courgette. La déposer dans un bol allant au four. La couvrir de fromage.
 4. Enfourner une trentaine de minutes ou jusqu'à ce que la chair de la courge soit tendre.
 5. Finir à Broil 5 minutes, pas plus.
- Vous pouvez aussi mettre de la viande hachée, d'autres légumes et vos épices favorites.

