



Galette de Courgettes



Ingrédients pour 8 personnes

1500g de Courgettes

100g de gruyère râpé

2 cuillères à soupe de Farine

Ciboulette, huile d'olive, sel et poivre

2 Oeufs

Matériel nécessaire

1 mandoline ou appareil à râpé les légumes

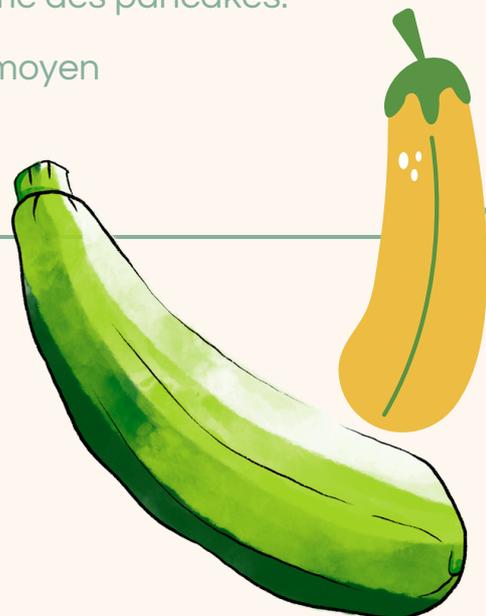
1 fouet, 1 spatule, une poêle

2 saladiers : 1 grand pour les courgettes et 1 petit pour les oeufs

Déroulé



- 1 - Râpez les courgettes et pressez les dans vos mains pour en faire sortir le jus
- 2 - Ajoutez la farine, salez, poivrez et mélangez
- 3 - Dans le petit bol fouettez les œufs en omelette, ajoutez le gruyère râpé et la ciboulette, puis l'incorporez au mélange farine et courgettes, et bien mélanger.
- 4 - Faites chauffer la poêle avec un peu d'huile d'olive.
- 5 - A l'aide d'une cuillère à soupe, déposez des petits tas et appuyez légèrement pour former une petite crêpe (de 5mm d'épaisseur environ) comme des pancakes.
- 6 - Laissez dorer environ 4 minutes de chaque côté sur feu moyen
- 7 - Dégustez chaud ou froid



Présentation de l'Aliment

COURGETTES



Nom scientifique Cucurbita pepo

Famille Cucurbitaceae

Sa pleine saison se situe de juin à septembre

Saison

Gourmande en eau, la courgette est arrosée fréquemment tout au long de sa croissance. La récolte s'opère dès le début de l'été, quand les légumes mesurent une vingtaine de centimètres.

Variétés

La France ne produit quelques dizaines de variétés de courgettes. Elles sont choisies selon différents critères, la résistance aux maladies, le rendement, la couleur et la brillance du légume. Quelques exemples :

Ronde de Nice : courgette ronde, de couleur vert clair marbrée de crème. Sa chair fine et fondante est parfaite pour les farcis.

Blanche d'Égypte : fruits ovales et crème à vert pâle à la chair savoureuse.

Gold Rush : Courgette jaunes et longue. Chair tendre, douce et sucrée.

Origines & Provenance

La courge fut découverte par les Européens lorsqu'ils débarquèrent dans le Nouveau Monde. Ils en décrivent très vite les différentes variétés, avant de les ramener pour les cultiver comme légume.

Cueillies à complète maturité, les courges permettaient de meilleurs rendements ainsi qu'une durée de conservation accrue par rapport aux courgettes que nous consommons actuellement. Ce sont les Italiens qui, au XVIIIe siècle, décidèrent de les déguster avant complète maturité. C'est ainsi que naquit... la courgette !

Consommation

Ce légume se consomme cru ou cuit, dans différentes préparations : en gratin, en flan, en soupe, en spaghetti ou plus simplement, grillées, à la plancha ou au barbecue. Il est même possible de manger la fleur de courgette (qui pousse à l'extrémité du légume), en beignet, sur une pizza, dans des pâtes, ou même farcie (remarque : il faut consommer la fleur de courgette dans la journée pour qu'elle conserve toute sa saveur).

La courgette apporte des minéraux nécessaires à la bonne santé, notamment : du potassium, du manganèse, du cuivre, du phosphore, ainsi que, en moindre proportion, du magnésium, du fer et du calcium.