

## Galette de courgette et pomme de terre

*1 courgette, 1 pomme de terre, 1 oignon blanc, 2 œufs, 1 cas de farine sel, poivre, basilic ou persil.*

Tailler l'oignon en dés et le faire dorer dans une poêle, râper la courgette et la pomme de terre, les mélanger, Ajouter l'oignon doré à ce mélange.

Ajouter les œufs un à un. Ajouter la farine, saler et poivrer. Vous pouvez ajouter à votre convenance du persil ou du basilic.

Dans une poêle assez grande, mettre un cuillère d'huile. Lorsque la poêle est chaude, mettre la préparation et l'étaler.

Laisser cuire à feu moyen. Lorsque le côté est cuit et a pris une jolie couleur

dorée, retourner la galette et la cuire sur l'autre face. Servir chaud avec une salade verte.

## Houmous aux carottes

*400 g pois chiche cuits, 2 carottes, 1 cuillère à soupe tahini (pâte de sésame), 1/2 citron jaune, 1 gousse ail, 1 cuillère à café paprika sel et poivre*

Pelez et dégermez la gousse d'ail. Pelez les carottes puis coupez-les en rondelles. Faites cuire les carottes dans un grand volume d'eau jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Egouttez et réservez.

Mettez dans le bol de votre mixeur: les pois chiche, les carottes, la gousse d'ail, le tahini, le paprika et le jus du demi citron. Salez et poivrez puis mixez jusqu'à obtenir une texture lisse et épaisse. Au besoin ajoutez un peu d'eau si la préparation est trop épaisse. Rectifiez l'assaisonnement.

Arrosez d'un filet d'huile d'olive et ajoutez des grains de sésame. Servez avec des petits toasts grillés.



Cofinancé par  
l'Union européenne



Le panier bio, local et solidaire du pays de Rennes

Feuille de Choux du 16/06/2025

Panier Duo			
Légumes	Prix	Qtité	Total
Salade	1.40€/p	1	1.40
Pomme de terre	3.30€/kg	0.5	1.65
Oignon blanc	2.50€/b	1	2.50
Carotte primeur	2.90€/b	1	2.90
courgettes	3.60€/kg	0.5	1.80
			<b>10.25</b>

Panier Famille			
Légumes	Prix	Qtité	Total
Haricot vert	9.00€/kg	0.5	4.50
Carotte botte	2.90€/p	1	2.90
concombre	1.50€/p	1	1.50
Tomate ancienne	4.90€/kg	0.65	3.19
Oignon blanc	2.50€/b	1	2.50
Salade	1.40€/p	1	1.40
			<b>15.99</b>

## Histoire de légume: épisode 3: la courgette

Nous retrouvons les premières traces de consommation de la courgette par l'être humain à la Préhistoire, en Amérique Centrale et elle est cultivée pendant des millénaires par les civilisations Amérindiennes

C'est à Cuba en 1492 que Christophe Colomb a découvert les courges et c'est en 1535 que Jacques Cartier les a découverts dans les jardins de certains peuples iroquois près de Québec. Antoine Nicolas Duchesne, agronome du Jardin du Roi à Versailles, a repris les noms et organisé la classification de plus d'une centaine de courges du genre Cucurbita, appuyées de 258 dessins, dans son "Histoire naturelle des courges" publiée en 1786. Charles Naudin contribua également à distinguer plusieurs espèces de potirons en 1860.

À l'époque, on laissait les courges parvenir à complète maturité avant de les consommer, ce qui améliorait les rendements et facilitait la conservation. Récoltées à l'automne, on les dénomme ainsi courges d'hiver. Les courgettes, également appelées courges d'été, sont apparues au 18e siècle, alors que les Italiens eurent l'idée de consommer une des variétés de courge avant complète maturité. Avant la propagation des courgettes en France au début du 20e siècle, celles-ci portaient jusqu'alors le nom de courge d'Italie.

C'est en 1930 que le nom courgette apparut et depuis, ce légume-fruit est un incontournable de la cuisine provençale.