



## COURGETTES ET PÂTISSONS

Il est préférable de ne pas peler les courgettes afin de préserver leurs nutriments. Par contre, la peau des pâtissons devient rapidement fibreuse ; seuls les très jeunes fruits peuvent être consommés sans être pelés.

### Apprêts culinaires

- La marjolaine, le cumin, le persil, l'aneth, le romarin et la sarriette accompagnent bien la courgette et le pâtisson.
- Faire sauter les très jeunes fruits quelques minutes à peine avec leur fleur ou les tremper dans une pâte à beignets et les faire frire.
- On peut aussi les servir crus en trempe, après les avoir débités en bâtonnets. Ou en faire des marinades, à la manière des cornichons.
- Les fruits plus gros, donc plus mûrs, pourront être farcis avec de la viande, des légumes, des noix ou tout autre ingrédient de son choix, et cuits au four. Les pâtissons se prêtent tout particulièrement à ce type de préparation.
- Alternier des couches de courgette, d'oignons et de fromage parmesan et cuire au four.
- Râper la chair des fruits plus gros et farineux et l'intégrer dans une préparation à pain ou à gâteau.
- Dans la soupe de poireau, remplacer les pommes de terre par des courgettes.
- Coulis : cuire des dés de courgette avec du romarin, dans de l'eau ou du bouillon jusqu'à ce qu'ils soient tendres (quelques minutes à peine). Les passer au mélangeur avec du fromage blanc et un peu de crème légère. Servir en accompagnement d'un poisson ou d'une viande grillée.
- Farcir des demi-courgettes coupées dans le sens de la longueur et épinées avec des saucisses merguez ou autres saucisses au choix, recouvrir de tranches de mozzarella et d'une sauce tomate et cuire une heure au four.

## CRÈME DE HARICOTS VERTS

Pour 4 personnes

- 500 g de haricots verts
- beurre
- farine
- sel, poivre
- crème fraîche
- lait

Épluchez et lavez les haricots verts.

Préparez une sauce blanche très souple : faites fondre une cuillerée de beurre dans une casserole, saupoudrez d'une cuillerée de farine que vous laisserez à peine prendre couleur et mouillez, peu à peu, avec 3/4 de litre de lait chaud.

Faites blanchir les haricots verts 10 minutes à l'eau bouillante salée.

Ajoutez-les à la sauce blanche que vous avez laissée mijoter pendant ce temps.

Salez, poivrez, et faites cuire pendant 10 à 15 minutes à très petits bouillons.

Passez au chinois ou à l'étamine, ce qui est préférable, avant de lier, sur feu très doux et sans laisser bouillir, avec du beurre et de la crème fraîche.

Rectifiez l'assaisonnement avant de verser dans la soupière chaude.

## RAGOÛT DE LÉGUMES

- 500 g de haricots verts
- 500 g de tomates
- 1 poivron
- 4 oignons
- 1 boîte de concentré de tomates
- 1 citron
- 1 c à soupe d'extrait de viande
- 1 bol d'huile d'olive

Dans une poêle, faire chauffer l'huile d'olive, ajouter les tomates épinées, le poivron, les haricots verts et les oignons émincés.

Verser le concentré de tomates, l'extrait de viande et arroser avec le jus de citron.

## ÇA N'A RIEN À VOIR

« Tu peux déféquer dans un étui à violon, tu refermes, tout le monde croit que tu transportes une mitraille. »

Jean-Marie Gourio (Brèves de comptoir)

# LE P'TIT BIO

ANNÉE 2008 — SEMAINE 35

## DANS VOTRE PANIER CETTE SEMAINE

| Produits d'origine Ile-et-Vilaine – Catégorie II<br>issus de l'agriculture biologique - Certifié par ECOCERT<br>EPI – 35740 Pacé |         | Prix EPI<br>à l'unité | 1 part<br>(nombre d'unités) | 2 parts<br>(nombre d'unités) | 4 parts<br>(nombre d'unités) |
|--|---------|-----------------------|-----------------------------|------------------------------|------------------------------|
| Aubergines   | kg      | 3,30                  |                             |                              | 0,50                         |
| Basilic  | bouquet | 0,80                  | 1,00                        | 1,00                         |                              |
| Courgettes   | kg      | 1,80                  | 0,30                        | 0,50                         | 0,50                         |
| Haricots verts   | kg      | 6,00                  |                             |                              | 0,50                         |
| Navets   | botte   | 1,30                  | 1,00                        |                              | 1,00                         |
| Pâtissons  | kg      | 1,80                  | 0,20                        | 0,30                         | 0,30                         |
| Poivrons   | kg      | 3,30                  | 0,20                        | 0,30                         | 0,50                         |
| Pommes de terre  | kg      | 2,00                  |                             | 1,00                         |                              |
| Tomates  | kg      | 2,50                  | 0,50                        | 1,00                         | 1,50                         |
| Valeur →   |         |                       | 4,91 €                      | 7,73 €                       | 12,79 €                      |

Les sources du P'tit Bio :  
[recette.une-recette.com](http://recette.une-recette.com)  
[www.passeportsante.net](http://www.passeportsante.net)

Solution du rébus  
précédents :  
Manchon - Dé - Légumes - C -  
Bond - Pour - La - Santé



Rue Jean-Marie David  
Parc de la Teillais - 35740 Pacé  
Tél. 02 99 60 67 27  
Directeur : Patrick Blot  
courriel : epi.jdb@libertysurf.fr

## RÉBUS EXPRESS



## LA COURGETTE AU FIL DU TEMPS

**L**A COURGETTE est américaine. Surprenant, non ? Qui pourrait imaginer que les légumes les plus populaires de la cuisine italienne – la courgette, la tomate et l'aubergine – ne viennent pas de ce pays ? La courgette était absolument inconnue en Europe avant le XVI<sup>e</sup> siècle.

Le terme « courgette », qui désigne les fruits récoltés avant maturité de certaines variétés de courge, n'est apparu dans la langue française qu'en 1929. Au Québec, sous l'influence des anglophones qui l'ont adopté tel quel dans leur langue, on a tendance à employer le vocable italien *zucchini*.

Le terme « pâtisson », qui est apparu au XVIII<sup>e</sup> siècle, vient de l'ancien français *pastitz*, qui l'a emprunté à l'italien *pasticum*, « pâte ». En Europe, on l'appelle également « artichaut d'Espagne » et « bonnet de prêtre ».

L'expression « courge d'été » englobe la courgette, le pâtisson, la courge à cou tors et tous les autres fruits des variétés de courges que l'on récolte avant leur pleine maturité.