



JAMAIS TROP

COQUETTE

# LA COURGETTE

## DISPONIBILITÉ SUR L'ANNÉE

JAN	FÉV	MAR	AVR	MAI	JUI	JUI	AOÛ	SEP	OCT	NOV	DÉC
DISPONIBLE				SAISON				CŒUR DE SAISON			

La courgette est cultivée depuis peu en France, mais elle a su très vite se faire adopter. Ce légume du soleil qui fleurit bon la Méditerranée est présent dans les assiettes tout l'été. Facile à préparer, elle se décline sous de nombreuses formes et, grâce à sa richesse en vitamines, elle regorge d'énergie pour la belle saison.

## TROUVER LE BON PRODUIT

Pour bien sélectionner vos courgettes, faites appel à vos yeux. Ce légume délicat se conserve moins d'une semaine au frais.

Voici quelques conseils pour bien choisir vos courgettes :

- Elles doivent être lisses, denses et fermes sous les doigts, gage de leur fraîcheur.
- Regardez-les sous tous les angles : la peau doit être exempte de taches brunes.

Et selon la recette prévue, privilégiez :

- Les courgettes rondes pour les farcir.
- Les petits calibres pour les consommer crues.
- Les plus grosses pour la cuisson.

## CONSERVATION

La courgette se conserve 4 à 5 jours dans un endroit frais et sec.

Retrouvez toutes nos recettes et astuces sur :  
[www.lesfruitsetlegumesfrais.com](http://www.lesfruitsetlegumesfrais.com)

LES FRUITS ET LÉGUMES FRAIS c'est JAMAIS TROP

# HOUMOUS BOWL COURGETTES ET RADIS

## PRÉPARATION

20 min.

## CUISON

25 min. Four

## DIFFICULTÉ

Facile

## SAVEUR

Salée

## INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 500 g courgettes
- 300 g tomates cerises multicolores
- 1 botte de radis
- 4 gousses ail
- 1 boîte de haricots blancs cuits (250 g poids net égoutté)
- 1 petite c. à café sucre
- 2 c. à soupe tahini
- 1/2 citrons
- Huile d'olive
- Graines de sésame
- Sel, Poivre

## ÉTAPES

- Préchauffez le four à 180°C.
- Lavez les courgettes, retirez les extrémités. Coupez-les en demi-lunes de 1 cm. Mélangez avec les gousses d'ail épluchées mais laissées entières, 1 c. à soupe d'huile d'olive, du sel et du poivre.
- Disposez le tout sur un côté d'une plaque à four.
- Lavez les tomates cerises, mélangez-en la moitié avec 1 c. à soupe d'huile d'olive, le sucre, du sel et du poivre et disposez-les sur l'autre moitié de la plaque. Enfournez pour 25 minutes de cuisson. Laissez tiédir.
- Mixez les gousses d'ail et les 2/3 des courgettes cuites avec les haricots blancs égouttés et rincés, les fanes des radis lavées, le tahini, le jus et le zeste du demi-citron et du sel.
- Versez le houmous obtenu dans un plat, ajoutez les courgettes restantes, les tomates rôties, les tomates cerises crues et les radis.
- Arrosez d'un filet d'huile d'olive et parsemez de graines de sésame. Servez avec des crackers, des pains pita ou des tortillas coupées en 6 et toastées au four.

# HOUMOUS BOWL COURGETTES ET RADIS

