

Glace à la courgette et au basilic

Alors comment cette semaine ? Étiez-vous attentifs à vos sources d'énergie ? Avez-vous trouvé ce qui est pour vous ce/ces pourvoyeurs de pep ?

Nous voilà déjà en fin de semaine et pour rester sur une note légère, rafraichissante et parfumée, j'ai choisi de vous proposer un mariage « improbable » ce qui est souvent le cas en « crusine » !

Et comme la météo du week-end s'annonce chaude quoi de mieux qu'une petite glace... en version salée ?

Courgettes par ci, courgettes par là



Surtout qu'en ce moment dans les jardins c'est abondance de courgettes, par ici et par là, à ne plus savoir qu'en faire.

D'ailleurs rappelez-moi de vous propose une conserve de courgettes au curry bien sympathique pour apporter du soleil cet hiver.

Je m'égaré, c'est que la courgette moi ça me fascine, c'est franchement un légume multifacettes qui se déclinent à l'infini. Est-ce bien un légume ? La courgette est une plante herbacée de la famille des [Cucurbitaceae](#), c'est aussi *le fruit comestible* de cette plante. Fruit ou légumes ? Au sens botanique du terme il s'agit d'un fruit parce qu'elle contient les graines de la plante, elle est communément utilisée comme un légume.

La courgette est un fruit courant en été, la fleur de courgette est aussi utilisée en cuisine. Les différentes variétés de courgettes sont des cultivars de l'espèce *Cucurbita pepo* , dont fait partie aussi la citrouille véritable.

Elle porte aussi dans d'autres pays le nom de zucchini ! dixit Wikipédia

Alors oui, je disais courgette et quoi faire avec toutes ces courgettes. Mais c'est bien sûr : une glace à la courgette et au basilic.

C'est un peu étrange à entendre, je vous assure cependant que c'est original et ça a pas mal de pep !

Recette de la glace à la courgette et au basilic

Il vous faut pour réaliser cette recette : une sorbetière et un Blender ou petit mixeur



Ingredients : pour 4 à 6 gourmands

- 1 grosse courgette non traitée de 750 g environ du jardin hihi ☐
- 25 g de feuilles de basilic
- 150 g de yaourt selon vos goûts : végétal (bien ferme) grec, ou même de chèvre (un +)
- 2 cuillères à soupe de jus de citron
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive bio
- Poivre du moulin + ½ cuillère à café de sel
- 3 pointes de couteau de piment doux (
- 1 cuillère à café de miel

Préparation :

- Laver la courgette
- La découper en dés de 1 cm environ. Enlever les pépins s'il y en a

- Mixer au blender la courgette avec le citron, l'huile d'olive, sel, poivre et piment, très finement
- Laver et effeuiller le basilic + ciseler et mixer à nouveau en pulsant pour conserver des petits bouts de basilic
- Ajouter le yaourt et la cuillère de miel et blendez à nouveau
- Goûter, rectifier l'assaisonnement
- Mettre la préparation à turbiner
- Dès que la glace est prise, la placer au congélateur

Ne pas oublier de conserver quelques feuilles de basilic pour décorer vos coupettes avant de servir. Se marie parfaitement avec des tomates, de la courgette, en entrée ou même comme dessert !!

Miami, je me réjouis de vos retours.

Enchantez vos yeux, votre palais, gardez-vous au frais car ça c'est la Santé !

Envie d'apprendre à cuisiner léger, coloré et facile, manger santé ? N'hésitez pas à me contacter : wendyg@vivaveg.ch