Une petite dernière autour de la Courgette en mode 100% « crusine » !!

Oui encore de la courgette, car la courgette, quand il n'y en a plus, il y en a encore …si si, juste là , regarde bien, un peu cachée parmi les feuilles, oh oh, elle est bien belle en plus !

Et comme déjà partagé, c'est pour moi un légume vraiment « incroyable » multi fonctionnel et à usage illimité : tant sucré, que salé, pour un apéro, même en glace, et facile à lacto-fermenter pour la retrouver durant l'hiver. Un argument et non des moindres : elle est tellement bonne pour la santé !!

Que nous apporte-t'elle sur le plan de la santé ?

Elle apporte de la bêta-carotène, qui est essentielle pour la santé de nos yeux, elle est aussi source de vitamine B9 ou folates, et les bienfaits entre-autre de cette vitamine sont : qu'elle contribue à réduire la fatigue, elle joue un rôle dans le processus de la division cellulaire. Et elle détient des propriétés anti-inflammatoire et astringente. On peut en manger à volonté car elle est juteuse, peu calorique et assez rassasiante !!

Tada voilà la recette !!

CANNELLONIS DE COURGETTE AUX POUSSES D'ÉPINARDS & BASILIC
ET SON COULIS ONCTUEUX AUX DEUX TOMATES

Une recette facile, qui nécessite un peu de temps de préparation, vite récompensé par son succès !! Et je vous garantis que même nos chères têtes blondes vont se régaler – surtout s'ils peuvent les manger avec les doigts.

Ingrédients

- 4 courgettes pas trop grandes, bien droites
- 2 c. soupe d'huile
- ½ c.café de sel

Préparation des courgettes

1. Dans un saladier mettre l'huile et le sel et mélanger
2. Préparer les courgettes : à l'aide d'une mandoline taillez les courgettes dans la longueur en tranches fines et souples (pour pouvoir les rouler) env. 36 tranches
3. Mettre dans le saladier et enrobez délicatement
4. Réserver

Farce
Ingrédients

- 270 gr de graines de tournesol (trempées 4 :00 eau tiède)
- 200 gr de pousses d'épinards
- 1 botte de basilic
- 1 citron bio
- 1 gousse d'ail
- Persil ½ bouquet
- Sel

Préparation de la farce

1. Râper le zeste de citron puis pressé le jus
2. Éplucher l'ail
3. Effeuiller le basilic
4. Effeuiller le persil
5. Égoutter les graines de tournesols
6. Mettre l'ensemble des ingrédients (sauf le zeste) dans un blender – blender et réserver

Sauce Tomates
Ingrédients

- 4 belles tomates bien mûres
- 5 tomates séchées (trempées 20 mn eau très chaude)

- 1 c. soupe d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail épluchée
- 1 c. café d'origan séché
- 1 pincée de piments de cayenne
- ½ c. soupe de vinaigre de pomme
- Sel, poivre

Tomates séchée-Pixabay

Préparation de la sauce tomate :

1. Couper en 4 les tomates et mettre l'ensemble des ingrédients dans un blender sauf les olives (décoration)
2. Passer le tout – rectifier l'assaisonnement
3. Réserver

Décoration Ingrédients

- 8 olives noires dénoyautées en petits dés
- 4 radis en rondelles fines
- 1 poignée de pousses de votre choix (facultatif)
- Zeste de citron

Assemblage :

1. Essuyer les tranches avec un papier ménage
2. Aligner 3 tranches les unes à côté des autres en les superposant légèrement
3. Étaler env. 1 c . soupe de farce sur le bord inférieur
4. Puis roulez délicatement les tranches de courgettes sur elles-mêmes pour former un

cannelloni.
5. Faites de même jusqu'à obtenir 12 pièces

Dressage :

1. Sur 4 assiettes étaler un lit de sauce tomates
2. Disposer les cannellonis
3. Parsemer d'olives, de radis , de zeste de citron et de pousses de votre choix

Miami, je me réjouis déjà de vos retours et surtout n'hésitez pas à partager vos photos et vos avis !
Enchantez vos yeux, votre palais, manger sain et bon, ça c'est la Santé !

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