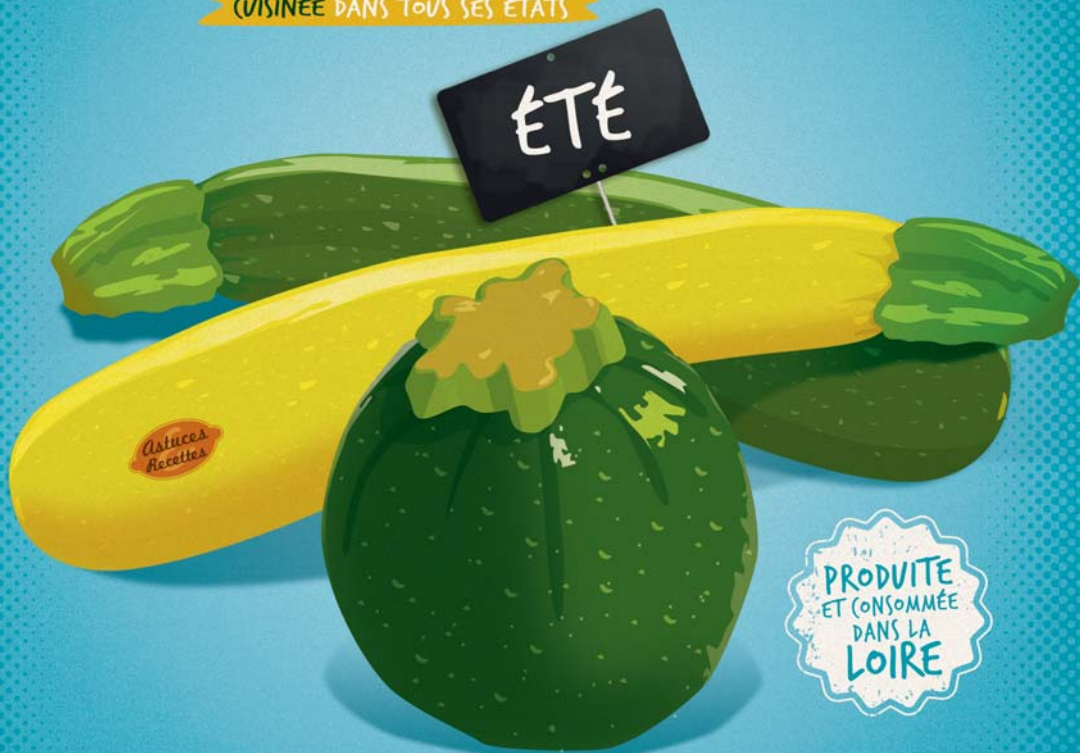


LA COURGETTE

CUISINÉE DANS TOUS SES ÉTATS

ÉTÉ



À CHAQUE SAISON SES LÉGUMES, À CHAQUE SAISON SES PLAISIRS.

La Chambre d'Agriculture de la Loire et les producteurs locaux vous proposent recettes et astuces pour bien cuisiner les légumes de saison.

CARPACCIO DE COURGETTES



PRÉPARATION 15 MIN.
CUISSON 15 MIN.

INGRÉDIENTS :

- **1 kg** de courgettes fraîches
- **1 bouquet** de basilic
- Parmesan
- Huile d'olive, sel



Lavez les courgettes, coupez-les en tranches fines dans le sens de la longueur façon tagliatelles. Faites-les dorer pendant quelques minutes à la poêle sans matière grasse. Laissez refroidir. Lavez les feuilles de basilic, hachez-les très fines et mélangez-les avec de l'huile pour que le mélange ne soit pas sec. Dans un plat, étalez une à une les tranches de courgettes, couvrez-les avec le mélange de basilic. Mettez à disposition de vos convives des rondelles de citron, de l'huile d'olive, du parmesan, du sel et chacun accommodera à son goût.

TERRINE DE COURGETTES



PRÉPARATION 10 MIN.
CUISSON 10 MIN.

INGRÉDIENTS :

- **2 kg** de courgettes
- **2 oignons** ■ **250 g** d'oseille
- **4 c. à soupe** d'huile d'olive
- **6 œufs** ■ **200 g** de mie de pain
- **2 dl** de lait
- **20 g** de beurre
- sel et poivre

Préchauffez le four à 180°C. Pelez les courgettes et les oignons. Emincez-les finement. Dans une cocotte, faites-les revenir dans l'huile chaude, laissez fondre en remuant à feu moyen, remontez le feu en fin de cuisson pour faire évaporer l'eau. Ecrasez les légumes à la fourchette. Faites tremper la mie de pain dans le lait bouillant, écrasez à la fourchette, mélangez les deux préparations, salez, poivrez. Battez les œufs en omelette, ajoutez-les à la préparation, mélangez. Lavez et égouttez l'oseille, faites-la fondre dans une casserole avec le beurre chaud. Beurrez une grande terrine, versez-y la moitié de la préparation aux courgettes, étalez l'oseille par-dessus et recouvrez avec le reste de la préparation. Faites cuire au four au bain marie 45/60 minutes environ. Servez chaud ou froid. Accompagnez votre terrine froide d'une sauce au yaourt avec des fines herbes.

TIAN COURGETTES / TOMATES

4 PRÉPARATION 15 MIN.
CUISSON 20 MIN.

INGRÉDIENTS :

- 4 tomates
- 4 petites courgettes
- 1 oignon
- 200 g de fromage de chèvre frais
- 200 g de riz
- 2 c. d'huile d'olive
- Curry, sel et poivre

Epluchez l'oignon, lavez-le, émincez-le et faites-le revenir dans l'huile chaude. Ajoutez le riz, laissez frire quelques secondes, puis ajoutez l'eau (2 fois le volume du riz), laissez cuire jusqu'à absorption. Salez, poivrez, ajoutez le curry. Lavez les tomates et coupez-les en rondelles. Lavez les courgettes et coupez-les en rondelles fines. Dans un plat à gratin, disposez le riz, rangez les légumes par-dessus en alternant les rondelles de tomates et de courgettes. Emiettez le fromage de chèvre par-dessus. Versez un filet d'huile d'olive, rectifiez l'assaisonnement et enfournez 30 minutes à 200°C.



CRUMBLE DE COURGETTES

4 PRÉPARATION 10 MIN.
CUISSON 35 MIN.

INGRÉDIENTS :

- 5 courgettes (1.2kg)
- 200 g de fromage de chèvre frais
- 200 g de farine
- 100 g de parmesan râpé
- 150 g de beurre mou
- 6 brins de menthe
- Sel et poivre

Préchauffez le four à 200°C. Râpez les courgettes sur un torchon propre. Essorez-le pour extraire l'eau des courgettes. Lavez la menthe, effeuillez et ciselez-la. Dans un saladier, disposez les courgettes, le fromage et la menthe. Salez, poivrez. Mélangez. Dans un bol, préparez la pâte à crumble : malaxez le beurre avec la farine et le parmesan. Travaillez avec le bout des doigts jusqu'à l'obtention d'une pâte sableuse. Versez la préparation des légumes dans un plat à gratin beurré, repartissez la pâte. Faites cuire 20 minutes au four. Servez tiède ou froid.

Variante : Vous pouvez préparer un crumble avec un mélange de légumes. Par exemple : 2 courgettes, 1 aubergine et 3 tomates, 1 oignon et une gousse d'ail. Dans ce cas, faites revenir tous les légumes coupés en dés à la poêle. Disposez-les ensuite dans le plat à gratin.

FICHE D'IDENTITÉ : LA COURGETTE

PÉRIODE DE PRODUCTION :

Mai à octobre



ASSOCIATIONS GAGNANTES :

Tomate, poivron, aubergine, oignon, jambon, volaille, agneau, viande blanche, chair à saucisse, huile d'olive, ail, fromage, curry, noix de muscade, thym, menthe, oseille, basilic.

JE LA PRÉPARE : Éliminez les deux extrêmes puis lavez-la. Suivant la préparation et la grosseur de la courgette, la peau sera laissée (farci, ratatouille) ou enlevée (purée, velouté). La courgette se découpe au gré de la fantaisie: rubans et tagliatelles avec un couteau économe, en dés, en filaments avec une râpe. La cuisson est très rapide : 1 à 2 minutes dans de l'eau à découvert, 3 à 4 minutes à la vapeur, 2 à 3 minutes au micro-onde. On peut la frire ou la poêler. Farinez vos courgettes avant de les poêler, elles seront moins grasses.

COURGETTE ASTUCIEUSE :

Préparez-la en verrine pour l'apéritif en la mixant avec un fromage à tartiner. Consommez-la façon vapeur : détaillez en tranches fines et faites-les cuire à la vapeur. Assaisonnez avec une sauce vinaigrette à la ciboulette. Préparez-la à l'espagnole : poêlée avec un oignon et un peu de vin, versez dessus une préparation pour omelette à base d'œufs, poivre, cumin, retournez l'omelette.

DANS LA LOIRE...

- Environ 120 maraîchers
- 350 à 400 hectares en production de légumes, dont 15 hectares de serres (très rarement chauffées)
- 300 hectares de pommes de terre
- Une centaine d'exploitations pratique la vente directe. Ce sont des exploitations de taille modeste, avec environ 2 hectares de production de légumes

LE MARAICHAGE DANS LA LOIRE, UNE HISTOIRE QUI PERDURE.

La proximité du bassin de consommation et la présence de nombreux marchés en ville encouragent les maraîchers de notre département à proposer des légumes frais. Et cela ne date pas d'hier... Du fait de son histoire industrielle et minière, Saint Etienne était dotée d'une main d'œuvre et d'une population importante. La présence de terres fertiles déposées par le Furan, et l'eau provenant des écluses, permettait la culture des légumes à proximité de la ville (L'Etrat, Saint Priest en Jarez). Si sur les hauteurs de Saint Rambert la vigne était présente, dans la plaine les légumes étaient cultivés entre les rangs de vigne. Les sols sableux (favorisant la levée des graines) et la présence du canal du Forez (apportant l'eau) ont permis le développement du maraîchage à Saint Rambert. Un ramassage ambulancier récupérait les légumes pour les acheminer au marché de gros sur la place Chavanelle. Depuis les années 1800, les maraîchers n'ont cessé de s'organiser pour proposer des légumes aux consommateurs ligériens.

TÉLÉCHARGEZ L'ENSEMBLE DES FICHES SUR WWW.TERRESDELOIRE.FR

Cette fiche a été réalisée par le groupe de promotion du maraîchage, accompagné par la Chambre d'Agriculture de la Loire et soutenu par l'association Ruse et le Conseil Général de la Loire.

