

RECETTES PAS DU TOUT COURGES



La courge est le légume automne/hiver par excellence ! Pour la plupart, elles ne nécessitent pas d'être épluchées, un vrai gain de temps, en tout cas si elles sont bio ! Elles sont riches en vitamines, antioxydants et minéraux et sont peu caloriques, bien que très rassasiante.

Osez les variétés que proposent les primeurs sur les marchés, elles ont des saveurs différentes et des couleurs très séduisantes : la kabocha, Jack Be Little...

Elles sont faciles à rôtir au four comme une viande et accompagnées d'une sauce et d'une belle salade aux herbes, elles vont séduire les plus récalcitrants aux végétaux!

● LES RECETTES

- Courge rôtie au four, la base
- Courge rôtie au four aux champignons et miso
- Courges et pois chiches rôtis au four
- Courge farcie aux poireaux au zaa'tar
- Velouté de courges
- Risotto à la courge butternut ou autres variétés
- Courges et autres légumes aux épices rotis au four
- Courgettes...
- Courgettes ou brocoli rotis au four, au parmesan
- Courgettes grillées sauce tahini ou coulis romarin ou sauce yaourt
- Salade de tagliatelles de courgettes à l'asiatique
- Salade de tagliatelles de courgettes à l'italienne
- Croquettes courgettes, butternut ou potimarron à la fêta

Faites toujours plus que nécessaire. Le lendemain, vous les incorporez froides à une salade ou les ferez sauter pour accompagner des oeufs au plat.

FOOD	nrj kcal	potassium mg	selenium mcg	glucides g	fibres g	betacarotene mcg	vitamine B3 mg	vitamine B5 mg	vitamine B9 mcg
Courge doubeurre (butternut), pulpe, cuite	40	133	10	7,05	3,3	209	0,46	0,15	16
Courge musquée, pulpe, cuite	30,7	340	10	5,24	1,8	1150	0,5	0,23	30,5
Courgette, pulpe et peau, crue	16,5	262	0,58	1,8	1,05	120	0,47	0,18	36
Courgette, pulpe et peau, cuite	15,5	238	5	1,4	1,5	173	0,025	0,025	32,8
Potimarron, pulpe, cuit à l'étouffée	44,8	430	10	7,05	3,3	1000	0,6	0,27	24,7
Potiron, cuit	25,5	230	10	4,5	2	6020	0,22	0,14	2,5

● COURGE RÔTIE AU FOUR, À SERVIR AVEC PLEIN DE CHOSES!

01 Ingrédients

- 1,5 kg de courge coupée en grosses tranches
- 2 CàS de thym ou origan séché
- 1 tasse de persil haché et 1 tasse d'autres herbes (coriandre ou ciboulette ou aneth) pour servir
- Huile d'olive, sel et poivre
- 3 oignons découpés en quartier ou 4 ou 5 échalottes coupées en deux
- Yaourt grec ou crème légère et tahini (crème de sésame) pour servir (optionnel)

Etapes

- Mettre sur la plaque du four recouverte d'un papier sulfurisé, tous les morceaux de courges et d'oignons, saupoudrez du thym ou origan et d'une bonne cuillère à soupe d'huile d'olive, salez et poivrez, et enfournez à 180° pour 30 à 35 mn. Les morceaux doivent être tendres et bien dorés. Sortez du four pour les mélanger à mi-cuisson.
- Servez dans un grand plat, saupoudrés des herbes hachées.

Options

- Arrosez-les 5 à 10 mn avant la fin de la cuisson, de 2 CàS de miso mélangées à 1 CàS d'huile d'olive et 1 CàS d'eau.
- Servir avec un grand bol de yaourt ou crème fraîche, mélangé à de la purée de sésame (tahini), environ 1/4 de crème de sésame pour 3/4 de yaourt.
- Servir avec :
 - une salade verte ou d'endives ou de trévises. Le sucré de la courge se marie très bien avec des feuilles un peu dures et amères.
 - des oeufs
 - une salade de lentilles ou autres légumineuses
 - des épinards et/ou blettes sautés ou à la crème
 - une fondue de poireaux au beurre ou à la crème ou sautés à l'huile d'olive

RECETTES PAS DU TOUT COURGES

Peut être fait avec n'importe quelle courge en gardant la peau. Prélevez juste les pépins avec une petite cuillère :

- butternut
- potimarron
- spaghetti
- potiron
- Jack Be Little
- kabocha...

Faites en plus que nécessaire! Le reste peut être utilisé dans une salade le lendemain ou avec des oeufs au plat

02 COURGE RÔTIE AU FOUR, AUX CHAMPIGNONS ET AU MISO – ADAPTÉE D'UNE RECETTE DU BLOG BIO ET BON

Ingrédients

- 800 g de courge coupée en grosses tranches
- 500 g de champignons de Paris
- 200 g d'épinards frais (optionnel)
- 1 tasse de persil haché et 1 tasse d'autres herbes (coriandre ou ciboulette ou aneth) pour servir
- Huile d'olive, sel et poivre
- 3 oignons découpés en quartier ou 4 ou 5 échalottes coupées en deux
- 2 gousses d'ail et 1,5 cm de racine de gingembre
- 2 cuillerées à soupe de pâte de miso blanc
- 2 cuillerées à soupe de sauce soja et 1,5 cuillerée à soupe de vinaigre de riz
- une pincée de piment
- le jus d'un demi-citron

Etapes

- Mettre sur la plaque du four recouverte d'un papier sulfurisé, tous les morceaux de courges et d'oignons et arrosez d'un mélange de deux Càs d'huile d'olive et 1 Càs de sauce soja. Enfournez à 180° pour 30. Les morceaux doivent être tendres et bien dorés. Sortez du four pour les mélanger à mi-cuisson.
- Pendant ce temps préparez vos champignons et laissez-les entiers.
- Mélangez dans un bol le gingembre râpé, l'ail pressée, la pâte de miso, le vinaigre, le jus de citron, le piment, le reste de soja et 2 Càs d'huile d'olive.
- Au bout de 30 mn, déposez les champignons sur le dessus des morceaux de courge et arrosez de la sauce préparée précédemment. Replacez dans le four pour 15/20 mn supplémentaires jusqu'à ce que les champignons soient cuits. Surveillez bien pour que rien ne brûle, mélangez si besoin.
- Servez dans un grand plat, mélangés avec les feuilles d'épinards si vous en utilisez, sinon avec des herbes fraîches ciseleés pour décorer et du riz nature. Prélevez la sauce de la plaque et présentez la dans un bol.

RECETTES PAS DU TOUT COURGES

Peut être fait avec n'importe quelle courge non épluchée :

- butternut
- potimarron
- spaghetti
- potiron
- Jack Be Little
- kabocha...

03 COURGES ET POIS CHICHES RÔTIS AU FOUR – EN PLAT UNIQUE, SERVIS AVEC UNE SALADE VERTE OU EN ACCOMPAGNEMENT. TRÈS FACILE À PRÉPARER.

Ingrédients

- 500 g de pois chiches
- 1,5 kg de courge butternut ou potimarron, kabocha, jack be little ou autres, coupées en dés, non épluchées.
- 2 cuillères à café d'épices type Ras El Hanout, Garam Massalam ou autre
- 2 Càs de thym séché
- ½ cuillère à café de piment (optionnel)
- 3 oignons découpés en quartier
- 1 tasse de persil haché et 1 tasse d'autres herbes (coriandre ou ciboulette ou aneth)
- 1 citron, zest et jus
- Huile d'olive
- Yaourt grec ou crème légère et tahini (crème de sésame) pour servir (optionnel)

Étapes

- Egouttez et rincez les pois chiches.
- Zestez le citron et pressez-le.
- Mettre sur la plaque de four recouverte d'un papier sulfurisé, tous les morceaux de courges et d'oignons, saupoudrez d'1 Càs de thym, de la moitié de vos épices et d'une bonne cuillère à soupe d'huile d'olive, salez et poivrez, et enfournez à 180° pour 20mn.
- Pendant ce temps, mélangez dans un saladier les pois chiches, avec le reste d'épices, le piment si vous en utilisez, le reste de thym, 2 Càs d'huile d'olive, du sel et du poivre.
- Ajoutez aux morceaux de courges et laissez rôtir encore 15mn. Les morceaux de courges, d'oignons et les pois chiches doivent tous être dorés.
- Servez dans un grand plat, arrosez du jus de citron, saupoudrez des zestes du citron et des herbes hachées.
- Servir avec un grand bol de yaourt ou crème fraîche, mélangé à de la purée de sésame (tahini), environ 1/4 de crème de sésame pour 3/4 de yaourt.

**RECETTES PAS
DU TOUT
COURGES**



04

COURGES FARCIES AUX POIREAUX ET FETA (PEUVENT ÉGALEMENT ÊTRE FARCIES AVEC UN RESTE DE BLETTES SAUTÉES)

Ingrédients

- 2 courges butternut ou potimarron ou kabocha ou autres (environ 1,5kg de courge)
- 1 gros poireau
- 3 gousses d'ail
- 8 cébettes ou 4 ou 5 échalottes selon la taille
- 4 Càs d'huile d'olive
- 350 g de feuilles d'épinard ou de blette
- 150 g de crème fraîche ou crème végétale
- 150 g de féta
- 3 Càs de zaatar (ou 2 Càs de thym ou origan sec si vous n'avez pas de zaatar).
- Sel, poivre et cannelle
- Aneth, persil, menthe ou coriandre frais

Étapes

- Coupez les courges en deux, ôtez les graines et assaisonnez les moitiés avec du sel, poivre, un peu de cannelle et de l'huile d'olive. Si vous utilisez des courges rondes, coupez et ôtez une sorte de chapeau dans la courge, puis ôtez les graines et faites la cuire avec son chapeau.
- Faites cuire les morceaux de courge au four à 180° pendant environ 25/30 mn.
- Pendant ce temps, faites sautez dans un wok ou une sauteuse, l'ail haché, les cébettes ou échalottes coupées finement et le poireau coupé en fines lamelles bien rincées à l'eau fraîche, jusqu'à ce que le poireau soit translucide mais pas grillé (environ 8 mn). Salez. Ajoutez 1 ou 2 Càs d'eau si besoin.
- Ajoutez ensuite le zaatar (ou le thym ou origan) et mélangez bien pendant 1 mn avant de jeter dans la poêle les feuilles d'épinard ou blette avec 1 Càs d'eau. Laissez cuire le tout pendant 2 mn en mélangeant bien, puis sortez du feu et laissez refroidir.
- Lorsque le mélange est froid, ajoutez la crème et la féta et poivrez bien, puis remplissez les courges de ce mélange et repassez le tout au four pour 10 à 15 mn.
- Servir saupoudré d'aneth et de menthe hachées ou de persil ou encore de coriandre.

RECETTES PAS DU TOUT COURGES

Peut être préparé plusieurs jours avant et réchauffé.

En plat unique, peut être servi avec des céréales types riz ou quinoa ou encore avec des lentilles, des pois chiches et une belle salade verte aux herbes.

Ou en accompagnement d'un poisson ou d'une volaille.

● VELOUTÉ DE COURGE

05

Ingrédients

- 600 g de courge, quelque soit le type
- Sel et poivre
- Herbes fraîches (persil, coriandre, sauge...)
- 1 litre de bouillon de légumes (si vous utilisez de la courge déjà cuite pour une précédente recette)

Options

- Au curry : 1 CàS de curry
- Coco : 250 g de lait de coco

Etapes

- Faites cuire la courge non épluchée en gros dés dans de l'eau assaisonnée (sel, poivre, oignon et thym) jusqu'à ce qu'elle soit tendre. Si vous utilisez de la courge rôtie au four pour une précédente recette, utilisez un bouillon de légumes chauffé avant de mixer le tout.
- Mixez les dés de courge cuite avec du bouillon ou l'eau de cuisson, selon votre convenance en termes d'épaisseur.
- A ce stade, votre base de soupe est prête. Vous pouvez la servir après avoir ajouté :
 - Une bonne CàS d'une bonne huile d'olive bien fruitée et des herbes hachées
 - Une bonne CàS de crème fraîche et des herbes hachées
 - Gardez votre base de velouté très épaisse et ajoutez une boîte de lait de coco pour une version plus onctueuse et exotique.
 - Vous pouvez faire rôtir vos dés de courges dans une cocotte avec un oignon et une CàS de curry avant d'ajouter l'eau de cuisson pour une version asiatique.

RECETTES PAS
DU TOUT
COURGES

● RISOTTO À LA COURGE BUTTERNUT OU AUTRES VARIÉTÉS

06 Ingrédients

- 400 g de riz complet ou semi-complet (traditionnellement du riz rond "arborio" mais vous pouvez opter pour une autre variété, votre risotto sera cependant moins crémeux)
- 1 oignon jaune haché
- 200 g de courges déjà cuites coupées en dés ou à faire rôtir au four avant
- 150 g de parmesan rapé
- 1 verre de vin blanc
- 1 L de bouillon de légumes
- Sel, poivre
- Huile d'olive

Options. Ingrédients à ajouter à votre risotto :

- L'hiver, des champignons sautés, des herbes, des épinards...
- Au printemps, des asperges, des épinards, des petits pois...

Etapes

- Faites revenir l'oignon dans 2 Càs d'huile d'olive. Lorsque l'oignon est translucide, ajoutez le riz et poursuivez la cuisson pendant quelques minutes jusqu'à ce que le riz devienne plus opaque.
- Ajoutez le verre de vin blanc, mélangez jusqu'à absorption.
- Ensuite ajoutez 2 louches de bouillon puis poursuivez la cuisson tout en mélangeant bien, jusqu'à absorption du bouillon. Vous poursuivrez ainsi jusqu'à ce que le riz soit cuit al dente. Attention le mélange va épaissir même hors du feu. Veillez à garder votre riz avec suffisamment de liquide, comme une crème un peu liquide.
- Lorsqu'il est prêt, hors du feu, ajoutez le parmesan, mélangez bien, puis 1 cuillère à café de beurre si vous en utilisez, ou 1 Càs d'huile d'olive.
- A ce stade, vous pouvez ajouter délicatement les dés de courge et si vous le désirez un ou plusieurs éléments des options.
- Servez aussitôt dans chaque assiette, avec du parmesan râpé supplémentaire pour ceux qui le souhaitent.

RECETTES PAS DU TOUT COURGES

Le risotto ne peut pas être fait à l'avance, au risque de se retrouver avec une pâtée épaisse et pas très présentable.

Si vous devez préparer votre plat à l'avance, optez pour un riz sauté, plus facile à réchauffer.

En revanche si vous en faites plus que nécessaire, vous en ferez de délicieuses galettes ou croquettes pour les jours suivants (même pour le petit-dej c'est délicieux!).

Vous pouvez remplacer le riz par de petites pâtes type fregola ou orzo ou même coquillettes.

● COURGES ET AUTRES LÉGUMES AUX ÉPICES ROTIS AU FOUR

07 Ingrédients

- Environ 800 g de légumes types :
 - Courges
 - Carottes
 - Pommes de terre
 - Patates douces
 - chou-fleur ou brocoli
- 1 cuillère à café de paprika fumé
- 1 cuillère à café de piment en poudre
- 1 cuillère à café de gingembre en poudre
- 1 cuillère à café d'ail en poudre
- 1/2 cuillère à café de sel
- 3 Càs d'huile d'olive
- 4 Càs d'herbes fraîches, coriandre, persil, cerfeuil...

Etapas

- Préparez vos légumes et coupez les en morceaux d'environ 4 à 5 cm. Les carottes et pommes de terres si elles sont de petites tailles peuvent rester entières. Si vous avez choisi du chou-fleur ou brocoli, réservez le et placez le dans le four, à mi-cuisson.
- Séchez les bien, puis disposez les sur une plaque du four ou sur une plaque de pâtisserie.
- Mélangez toutes les épices et le sel avec l'huile d'olive et arrosez vos légumes de cette préparation. Assurez vous que chaque morceau soit bien enrobé.
- Enfournez pour environ 40 mn à 180°.
- A servir avec une sauce au yaourt avec des herbes, sel, poivre et un trait de citron (voir rubrique sauces), une belle salade verte et des légumineuses types haricots blancs ou rouges assaisonnés d'un trait d'huile d'olive, de sel, poivre et d'herbes fraîches.

**RECETTES PAS
DU TOUT
COURGES**

Le légume d'été par excellence qu'on finit par trouver sur les marchés jusque tard en automne compte tenu du réchauffement climatique. Evitez ce légume en hiver, il provient probablement d'un pays lointain et aura fait plus de km qu'il n'en faut... Même si vous le trouvez dans un magasin bio...

On peut les manger crues ou cuites. Le plus simple est évidemment de les faire sauter avec des oignons, de l'ail et du thym ou romarin, chacun a sa façon et sa recette, généralement très instinctive. C'est super rapide évidemment mais pour varier les saveurs et les textures pensez à les mixer avec d'autres ingrédients. Ci-dessous quelques idées, mais je suis sûre que vous en avez beaucoup d'autres !

- Lorsqu'elles sont cuites, ou lorsque vous les réchaufferez, ajoutez un peu de pesto, du parmesan rapé ou de la fêta émiettée et des feuilles de basilic.
- Saupoudrez- les de pignons de pin ou de graines de courge toastés quelques instants à la poêle.
- Cassez un œuf par personne sur le dessus dans une poêle, pour un diner rapide ou un brunch.
- Servez avec des pois chiches rôtis.
- Ou des haricots blancs ou rouges à la tomate.
- Utilisez un reste pour faire une omelette, une frittata ou des muffins salés pour le petit-déjeuner.
- Préparez un risotto nature et ajoutez les courgettes cuites 5 mn avant la fin de cuisson du risotto. Pimpez votre risotto avec des herbes fraîches ou séchées avant de servir : basilic, thym, origan...

09 **COURGETTES OU BROCOLIS RÔTIS AU FOUR & PARMESAN (OU PÉCORINO OU FÊTA) – (POSSIBLE AUSSI AVEC UN RESTE DE COURGETTES SAUTÉES, OU D'AUTRES LÉGUMES, C'EST UNE BONNE FAÇON DE LES SERVIR AVEC UNE NOUVELLE SAVEUR.)**

Ingrédients

- 6 petites courgettes vertes ou jaunes ou 3 têtes de brocoli ou un mélange des deux
- 80/100 g de parmesan râpé ou de pécorino râpé ou de fêta
- Huile d'olive
- 2 CàS d'origan ou thym
- Sel, poivre
- Chapelure (optionnel, mais bonne option pour en faire un plat plus rassasiant).
- Pignons de pin (optionnel)

Etapes

- Coupez vos courgettes en rondelles et/ou le brocoli en fleurettes.
- Disposez les morceaux en une seule couche sur la plaque du four préalablement recouverte d'un papier sulfurisé huilé avec 1 CàS d'huile d'olive.
- Saupoudrez des herbes sèches et de 3 CàS d'huile d'olive, salez et poivrez, mélangez et enfournez pour environ 15 mn à 180° pour les courgettes. Si vous avez des brocolis ajoutez les 5 mn plus tard.
- A mi-cuisson, sortez la plaque du four et ajoutez la chapelure (ou les croutons) et le fromage, replacez au four jusqu'à ce que le fromage soit fondu et doré.
- Pendant ce temps toastez les pignons de pin dans une poêle sèche si vous avez choisi cette option et les croutons dans une poêle avec 1 CàS d'huile d'olive.
- Servez dans un beau plat de service (saupoudré des pignons ou de croutons de pain bien dorés).

**RECETTES PAS
DU TOUT
COURGES**

Ingrédients

- 6 courgettes jaunes ou vertes coupées en 4 belles tranches d'environ 1,5 cm
- Servez-les avec une sauce yaourt tahini (voir rubrique sauce) ou une sauce yaourt citron comme ci-dessous :
- 2 yaourts brebis au lait entier (peut être remplacé par un yaourt végétal mais augmentez légèrement les quantités de citron et ail dans ce cas).
- 1 belle gousse d'ail
- 1 citron (jus et zeste) jaune ou vert
- Sel, poivre ou piment d'Espelette
- Des herbes fraîches ciselées type coriandre, ciboulette, persil...
- Des herbes séchées type thym, origan ou romarin selon votre gout

Étapes

- Grillez les tranches de courgettes sur un grill, une plancha ou une simple poêle en acier huilée bien chaude pour les dorés légèrement. Elles doivent rester très croquantes.
- Hachez finement l'ail ou pressez-la, zestez et pressez le citron et mélangez tous les ingrédients de la sauce.
- Servez les courgettes chaudes ou à température ambiante, saupoudrées d'herbes séchées et d'herbes fraîches ciselées, sur un lit de sauce au yaourt avec de belles tranches de pain grillé. Servez le reste de la sauce dans un bol.

● SALADE TAGLIATELLES DE COURGETTES A L'ASIATIQUE

11

Ingrédients

- 6 petites courgettes jaunes ou vertes taillées en tagliatelles avec un épluche-légumes ou en spirale avec l'outil approprié.

Sauce

- 2 Càs de sauce soja
- 1 Càs de gingembre rapé
- 2 gousses d'ail + 2 oignons verts ou 1 oignon blanc ou rouge
- 2 Càs d'huile de sésame toasté + 1 Càs de vinaigre de cidre ou de riz + 1 citron (jus et zeste) jaune ou vert
- Poivre ou piment d'Espelette
- Des herbes fraîches ciselées type coriandre, ciboulette, persil...
- 2 Càs de graines de sésame toastées quelques instants à la poêle
- Sauce piquante (optionnel) pour servir

Etapas

- Hachez finement l'ail ou pressez -la, zestez et pressez le citron et mélangez tous les ingrédients de la sauce. Mélangez la sauce et les courgettes et placez au frais avant de déguster. Servez saupoudrées d'herbes fraîches ciselées et des graines de sésame si vous en avez.

RECETTES PAS DU TOUT COURGES

Ce sont de bons accompagnements pour un poisson juste grillé ou des sardines en conserves.

Vous pouvez ajouter ou remplacer une partie des courgettes par du concombre.

Cette salade fonctionne très bien aussi avec des tranches très fines de pêches ou de brugnons mélangées aux courgettes. Pour en faire un plat complet, servez-la avec des pois chiches ou un hummus et de

● SALADE TAGLIATELLES DE COURGETTES A L'ITALIENNE

12

Ingrédients

- 6 petites courgettes jaunes ou vertes taillées en tagliatelles avec un épluche-légumes ou en spirale avec l'outil approprié
- 100 g de Parmesan ou Pécorino, manchego ou fromage de brebis, taillé en lamelles

Sauce

- 2 oignons verts ou ½ oignon rouge
- 4 Càs d'huile d'olive
- 1 Càs de vinaigre de cidre
- 1 citron (jus et zeste) jaune ou vert
- Des herbes fraîches ciselées type basilic, sauge, menthe, persil...
- 2 Càs de pignons de pin ou d'amandes toastées quelques instants à la poêle et grossièrement hachées au couteau
- Sel, poivre, piment doux

Etapes

- Hachez finement les oignons, zestez et pressez le citron et mélangez tous les ingrédients de la sauce.
- Mélangez la sauce et les courgettes et placez au frais avant de déguster.
- Servez saupoudrées d'herbes fraîches ciselées et de pignons de pin toastés ou d'amandes concassées si vous en avez.

RECETTES PAS DU TOUT COURGES

Cette salade fonctionne très bien aussi avec des tranches très fines de pêches ou de brugnons mélangées aux courgettes. Pour en faire un plat complet, servez-la avec des pois chiches ou un hummus et de belles tranches de pain grillé. Doublez les quantités de sauce.

Ce sont de bons accompagnements pour un poisson juste grillé ou des sardines en conserves.

● CROQUETTES COURGETTES OU BUTTERNUT/POTIMARRON À LA FÊTA

13

Ingrédients

- 6 courgettes râpées ou environ 700 de butternut ou potimarron déjà cuite au four
- 5 œufs
- 250 g de feta, émiettée
- 150 g de farine blé complète ou farine de riz ou autre
- 1½ cuillères à café de levure chimique
- 3 Càs de menthe hachée
- 3 Càs de persil plat haché
- sel de mer et poivre noir concassé
- huile d'olive extra vierge, pour les dorer

Etapes

- Rapez les courgettes et égouttez-les dans une passoire en pressant bien avec les mains ou faites cuire les tranches de butternut ou potimarron au four avant de poursuivre la recette.
- Placez les courgettes (ou courges), les œufs, la feta, la farine, la levure chimique, la menthe, le persil, le sel et le poivre dans un bol et mélanger pour combiner.
- Faites chauffer un peu d'huile dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-vif, déposez 2 cuillères à soupe du mélange dans la poêle et aplatir avec une spatule. Répétez par lots, pendant 2 à 3 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
- Vous pouvez aussi placer ces croquettes sur la plaque du four les badigeonnez d'huile d'olive et les enfourner à 180° pour 20 mn ou plus jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
- Réservez les croquettes au chaud. Servez avec une salade verte aux herbes.
- Vous pouvez aussi les faire à l'avance et les cuire uniquement le jour J, ou les congeler.

**RECETTES PAS
DU TOUT
COURGES**

**Parfaites pour un
petit-dej ultra rapide
quand préparées la
veille au diner, ou un
dej tout aussi rapide
entre 2 zooms.**