

-  Courgette
-  Calabacin
-  Zucchini
-  Zucchini

Paulette la Courgette

NOM D'ORIGINE

On dénomme le fruit de la plante Cucurbitaceae par « courgette », car elle est plus allongée et plus petite qu'une « courge »

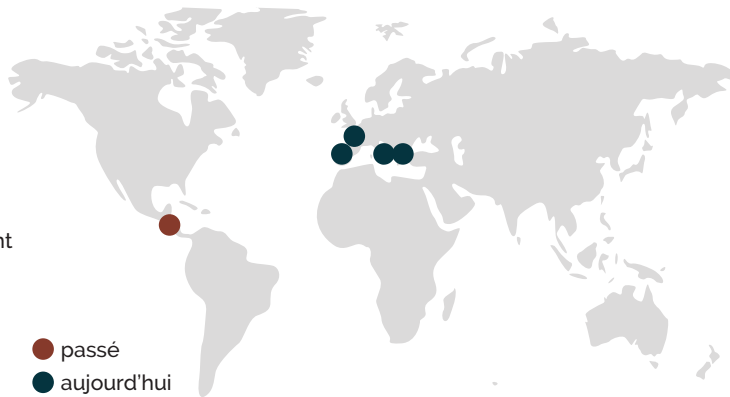
Pour la petite histoire...

Au Paléolithique, des nomades cueilleurs d'Amérique centrale, entre le Mexique et le Guatemala, consommaient des courges sauvages, ancêtres de la courgette. Elles y seront progressivement domestiquées. Au gré des échanges entre les peuples amérindiens, la courge s'est ensuite rapidement disséminée vers le nord comme vers le sud.



D'où vient la courgette ?

A l'origine la courgette provient d'Amérique centrale.



- passé
- aujourd'hui



Et aujourd'hui ?

En Espagne, en Italie, en Grèce, et en France



J'en veux dans mon jardin !

J F M A M J J A S O N D

- Plantation
- Récolte



Quels sont ses bienfaits ?



Transit intestinal



Anti-cancer



Pour la vue



Contre le cholestérol



Allié minceur



Contre l'hypertension



Allez ! Aux fourneaux !

Gratin de courgette rapide

Pour 4 personnes
Préparation : 15 min
Cuisson : 15 min

INGRÉDIENTS

- 4 courgettes
- 3 oignons
- 100 g de gruyère râpé
- 2 œufs
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche
- 1 noix de beurre
- Sel

ÉTAPE

- 1 - Emincer les oignons.
- 2 - Les faire fondre dans le beurre.
- 3 - Râper 4 courgettes avec leur peau.
- 4 - Les ajouter aux oignons.
- 5 - Préchauffer le four à 200°C.
- 6 - Mélanger le gruyère râpé, les œufs, la crème fraîche, puis saler et poivrer.
- 7 - Mettre les courgettes dans un plat et verser par-dessus la sauce et faire à four chaud pendant 15 min.



3++ pirates