

Courgette



Bienfaits pour la santé

Une source de potassium, de vitamine A et de folate!

Entreposage

Couvrir et conserver au réfrigérateur non lavé.
Peut aussi être congelée et utilisée un autre jour.

Préparation

Bien rincer à l'eau. Habituellement consommée cuite. Coupez en deux, en tranches, en cubes, râpez-les ou coupez en dés. Ajouter à des sautés, des soupes, des desserts, du chili ou de la sauce à spaghetti.



Omelette

Ingrédients:

2 oeufs
Courgette, en dés
Poivrons, en dés
Champignons, en dés
Fromage, râpé



Préparation:

1. Dans un petit bol, fouetter les oeufs avec une fourchette.
2. Ajouter les légumes.
3. Verser dans une poêle et laisser cuire à feu moyen pour 3 à 4 minutes.
4. Saupoudrer avec le fromage râpé, plier l'omelette en deux et cuire pour une minute, retourner et cuire une dernière minute.
5. Servir avec du Ketchup ou salsa.

Portions: 1

*Essayer avec les épinards, oignons, tomates, des morceaux de bacon, jambon, poulet ou dinde.