



## QUE FAIRE AVEC...LA COURGETTE

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# QUE FAIRE AVEC...LA COURGETTE

THOMAS FELLER

QUE FAIRE AVEC...LA COURGETTE THOMAS FELLER

 [Télécharger QUE FAIRE AVEC...LA COURGETTE ...pdf](#)

 [Lire en ligne QUE FAIRE AVEC...LA COURGETTE ...pdf](#)

## Téléchargez et lisez en ligne QUE FAIRE AVEC...LA COURGETTE THOMAS FELLER

---

85 pages

Extrait

Introduction

La courgette est un légume vert de la famille des cucurbitacées (c'est la famille des courges, des concombres et autres citrouilles) que l'on récolte avant maturité afin qu'il ne se transforme pas en grosse courge ferme et peu goûteuse.

Comme beaucoup de légumes, on ne devrait les trouver qu'à la fin du printemps, en été et jusqu'aux premières gelées. Mais, bien sûr, avec les serres et les importations de légumes des pays chauds, on en trouve toute l'année.

Idéalement, lorsque vous choisissez une courgette, préférez celle de petite taille (ne dépassant pas les 18 à 20 cm) et avec pédoncule bien vert, signe que la courgette a été cueillie il y a peu.

Il faut consommer les courgettes rapidement car la peau se flétrit et la chair se dessèche au bout de quelques jours. Conservez-les donc dans le bac à légumes.

La courgette est très peu calorique (environ 15 kcal pour 100 g) et elle s'accommode avec tout : viandes, poissons, d'autres légumes, des épices, et même du chocolat.

On peut la préparer en salade, poêlée, rôtie, crue, confite... Crue ou juste cuite, elle révèle son croquant et son goût.

Ce livre vous présente plus de 50 recettes, idées ou variantes pour consommer des courgettes de façons variées et originales. Alors, à vos couteaux et à vos courgettes !

Il existe sur les marchés 4 variétés principales de courgettes :

- la courgette verte ;
- la courgette jaune ;
- la courgette ronde ;
- la fleur de courgette (la courgette est alors en tout début de croissance et la fleur n'est pas encore flétrie).

Présentation de l'éditeur

Une cuisine simple, rapide et gourmande autour de la courgette

Redécouvrez-la dans plus de 40 recettes !

Les classiques (tian de courgettes, fleurs de courgettes farcies, tarte à la courgette, chèvre et menthe, parmentier de courgettes et d'agneau...) ou les plus surprenantes (ratatouille crue, purée de courgettes à la grenade, roulés de courgettes grillés au cabillaud, gâteau de courgette au chocolat...)

Faites le plein d'idées déco pour sublimer vos plats

Avec les idées déco, ajoutez votre petite touche perso ! Réalisez des spaghettis de courgette, faites de jolis rouleaux de printemps ou cannelez les courgettes comme un chef. Découvrez de vraies astuces de pro pour réussir votre recette. Résultat bluffant !

Thomas Feller est traiteur et auteur de nombreux livres de cuisine chez First, dont *Le petit livre de ? Dîners improvisés*. Auteur phare des Éditions Hachette, il a collaboré à certains titres de Cyril Lignac. Biographie de l'auteur

**Thomas Feller**, ancien traiteur, est consultant culinaire. Auteur à succès, il a publié de nombreux ouvrages de cuisine, dont *Verrines qui friment*, dans la collection "Toquades".

Download and Read Online QUE FAIRE AVEC...LA COURGETTE THOMAS FELLER #0WL3RZEN75C

Lire QUE FAIRE AVEC...LA COURGETTE par THOMAS FELLER pour ebook en ligneQUE FAIRE AVEC...LA COURGETTE par THOMAS FELLER Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres QUE FAIRE AVEC...LA COURGETTE par THOMAS FELLER à lire en ligne.Online QUE FAIRE AVEC...LA COURGETTE par THOMAS FELLER ebook Téléchargement PDFQUE FAIRE AVEC...LA COURGETTE par THOMAS FELLER DocQUE FAIRE AVEC...LA COURGETTE par THOMAS FELLER MobipocketQUE FAIRE AVEC...LA COURGETTE par THOMAS FELLER EPub

**0WL3RZEN75C0WL3RZEN75C0WL3RZEN75C**