

Salade de courgettes

Temps de préparation : 15 minutes

Ingrédients :

Pesto :

- ✓ 2 tasses de basilic frais
- ✓ 2 gousses d'ail
- ✓ ⅓ tasse d'huile d'olive
- ✓ 2 c. à thé de jus de citron frais
- ✓ ¼ tasse de parmesan ou parmesan végane
- ✓ Sel de mer
- ✓ Poivre noir fraîchement moulu



- ✓ 4 petites courgettes (zucchini) en lanière très minces
- ✓ 2 c. à soupe d'huile d'olive pour sauter les courgettes
- ✓ Optionnel : Petites tomates cerises coupées en morceaux

Préparation :

Hacher finement le basilic et l'ail. Mélanger les ingrédients suivants dans un récipient : basilic; ail; huile d'olive; jus de citron; et parmesan.

Dans une poêle, verser 2 c. à soupe d'huile d'olive et chauffer (médium). Ajouter les lanières de courgettes. Sauter légèrement (ne pas trop cuire – chauffer uniquement). Combiner les courgettes chaudes avec le pesto, et y ajouter les tomates. Assaisonner au goût (sel et poivre).

Source : Manon Carbone

Saviez-vous que ... :

La courgette offre un cocktail de nutriments bénéfiques pour la santé ! Riche en fibres et en antioxydants, elle prévient le vieillissement cutané et aurait un effet protecteur vis-à-vis certaines maladies cardio-vasculaires et oculaires (comme la cataracte et la DMLA ou dégénérescence maculaire). Cependant, la majeure partie des antioxydants et des fibres se trouvent dans la peau de la courgette. Elle contribue à la solidité des os puisqu'elle renferme du calcium, du magnésium et du potassium. Ces trois éléments possèdent des vertus alcalinisantes et neutralisent l'excès d'acidité dans l'organisme. Par ailleurs, le potassium aide à diminuer la tension artérielle. Ce légume contient beaucoup d'eau. Une courgette de grosseur moyenne équivaut à boire un verre d'eau.

Elle contient principalement de la pectine, une fibre douce qui n'est pas irritante et convient aux personnes les plus sensibles. De plus, la pectine emprisonne une partie des graisses et diminue le taux de sucre sanguin en ralentissant la digestion. Elle vous aidera à garder la ligne, à condition de ne pas la préparer en friture.

La consommer bio serait un choix judicieux puisque ce légume peut être génétiquement modifié (OGM).

Andrée Joubert N.D.