

Frites de courgette

À la carte

Menu facile et rapide

Recette proposée
par Fourchette verte Jura



Ingrédients

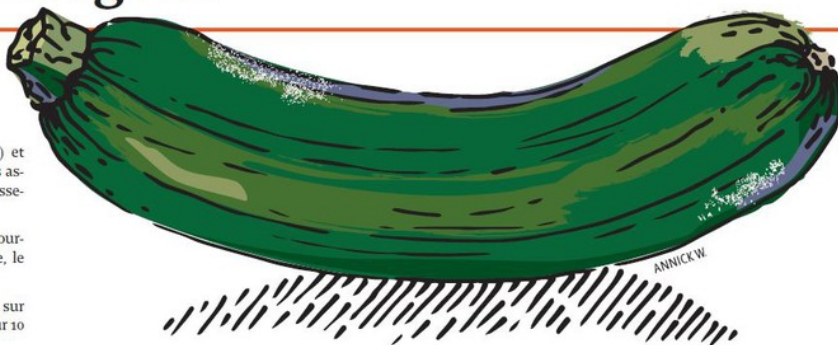
Pour 4 adultes

600 g de courgettes
2 gousses d'ail (ou plus selon goût)
3 cs d'huile de colza HOLL ou tournesol HO
100 g de panure
200 g de Sbrinz
Sel, poivre

Préparation

20
min.

1. Laver, peler (ou non, à choix) et couper les courgettes en bâtonnets assez fins. Passer les gousses au presse-ail.
2. Dans un saladier, mélanger courgettes et ail avec l'huile, la panure, le Sbrinz et les assaisonnements.
3. Étaler les frites de courgette sur une plaque et enfourner à 200°C pour 10 minutes.
4. Servir accompagnées de pommes de terre grillées et d'une salade de concombre et tomates.



Astuce de la Fondation Rurale Interjurassienne,
Domaine Filière alimentaire & Espace rural

Il ne faut consommer que les fleurs mâles des courgettes, car ce sont les fleurs femelles qui donneront les courgettes. On les reconnaît à leurs longues tiges fines, alors que les fleurs femelles comprennent une courgette en formation lui donnant une tige courte et épaisse (on distingue le bébé courgette qui est justement cette tige épaisse).

Le saviez-vous?

Saler les courgettes après cuisson permet de garder leur chair croquante. Pour obtenir des frites de courgette colorées, n'hésitez pas à laisser la pelure et mélangez les variétés: vertes, jaunes, striées, blanches.

Plus d'informations sur:
www.fondationo2.ch/projet/fourchette-verte/
Privilégiez les produits régionaux labellisés:
www.terroir-juraregion.ch

Tiré de <https://fondationo2.ch/article/frites-de-courgette/>