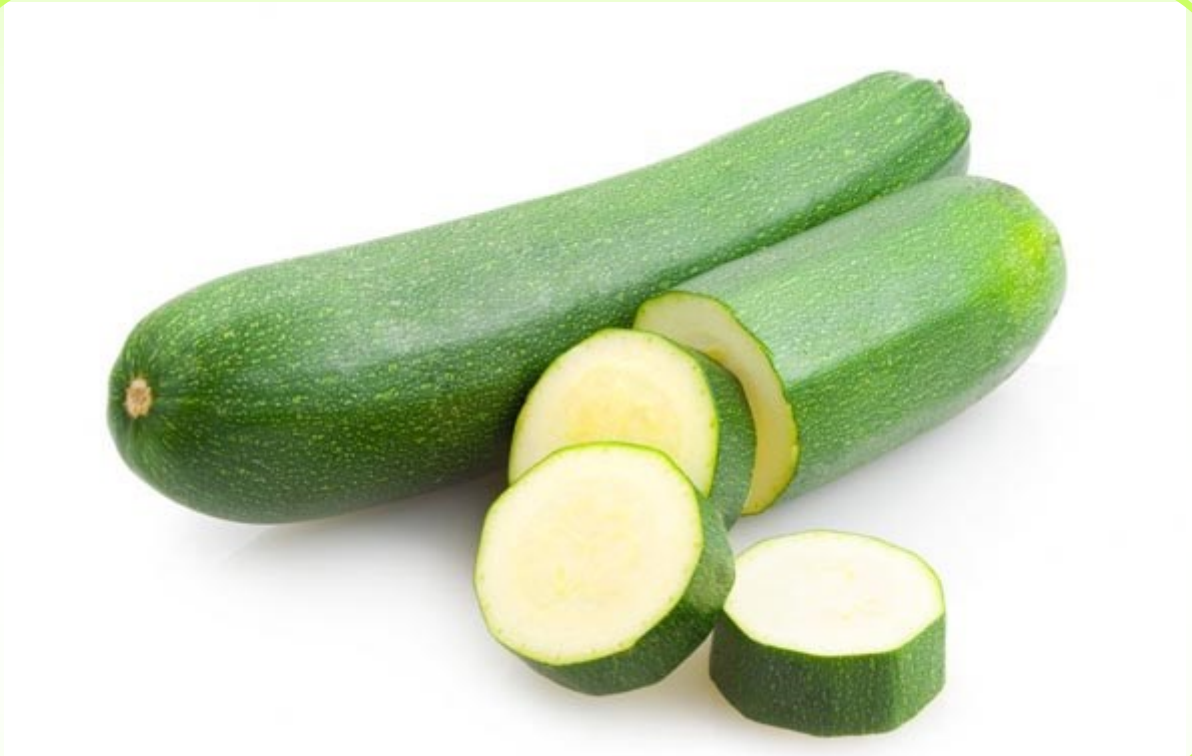


Le légume de juillet

La courgette



Orchina Hanna

Diététicienne au Réseau Santé Diabète de Bruxelles - Juillet 2014



La courgette appartient à la famille des cucurbitacées, au même titre que le melon ou le concombre.

Composée à 95 % d' eau, la courgette est un légume peu énergétique. L' essentiel de son apport calorique est dû à ses glucides. les protéines et les lipides sont présents en très faibles quantités.



Sa chair et sa peau offrent un large éventail de vitamines : provitamines A; vitamines du groupe B; vitamine C ;vitamine E et vitamine K. Elles apportent du potassium, phosphore, calcium, manganèse.

Ses fibres sont abondantes. Leur composition évolue avec le temps : la courgette jeune est riche en fibres solubles; plus elle mûrit, plus la part de fibres insolubles augmente.

D' une façon générale, les vitamines, composés antioxydants et fibres contenus dans les fruits et les légumes jouent un rôle protecteur significatif pour la santé. De nombreuses études ont démontré qu' une consommation élevée de légumes et de fruits pouvait réduire le risque de développer une maladie cardiovasculaire, un cancer ainsi que d' autres maladies.



Le Programme National Nutrition Santé recommande de consommer chaque jour au moins 5 portions (de 80 g minimum) de fruits ou de légumes et de profiter au maximum de leur variété saisonnière.

Cuisson et vitamines

Il est intéressant de savoir que la cuisson des courgettes dans de petites quantités d'eau amène de moins grandes pertes en vitamines que la cuisson dans de grandes quantités d'eau. Encore mieux, il est recommandé de les manger **crues** ou **légèrement cuites**.

Bien choisir

Courgettes petites et fermes, sans marques ou taches noires.

Préparation

Il est préférable de ne pas peler les courgettes afin de préserver leurs nutriments.

Conservation

Réfrigérateur : Les courgettes ne se conservent pas longtemps. Les mettre dans un sachet de plastique perforé et les garder deux ou trois jours dans le tiroir à légumes.

Congélateur : les couper en tranches ou en dés, les blanchir et les mettre dans des sacs à congeler. On peut également les intégrer dans une ratatouille ou d'autres plats que l'on congèlera.

Saviez-vous...

La courgette peut-être responsable d'un **syndrome d'allergie orale** : une réaction allergique à certaines protéines végétales. Ce phénomène peut toucher certains sujets allergiques au pollen. Il se traduit par l'apparition de démangeaisons et de sensations de brûlure à la bouche, aux lèvres et à la gorge. Les symptômes peuvent disparaître en quelques minutes.

La réaction peut-être causée par une substance commune à tous les cucurbitacées : la profiline. Une personne allergique à la courgette peut donc tout à fait être allergique à tous les légumes de cette famille.

Tian de légumes à la provençale

Ingrédients (4 personnes):

- 4 tomates
- 2 courgettes vertes
- 2 pommes de terre
- 2 aubergines
- 1 gousse d'ail finement hachée
- ½ bouquet de persil, finement ciselé
- thym
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre



Préparation de la recette:

- Préchauffez votre four à 210° C (th.7).
- Lavez les légumes et coupez-les en fines rondelles.
- Mettez les aubergines à dégorger au gros sel pendant environ 20 min.
- Rincez pour enlever le sel et blanchissez-les rapidement à l'eau bouillante.
- Frottez un plat à gratin avec une gousse d'ail.
- Disposez les rondelles de légumes en rangées, en les couchant légèrement et en les serrant bien. Alternez tomate, aubergine, pomme de terre et courgette verte.
- Versez l'huile d'olive et parsemez de l'ail et des herbes.
- Salez et poivrez.
- Enfournez environ 20 min.
- Servez.

Bon appétit!