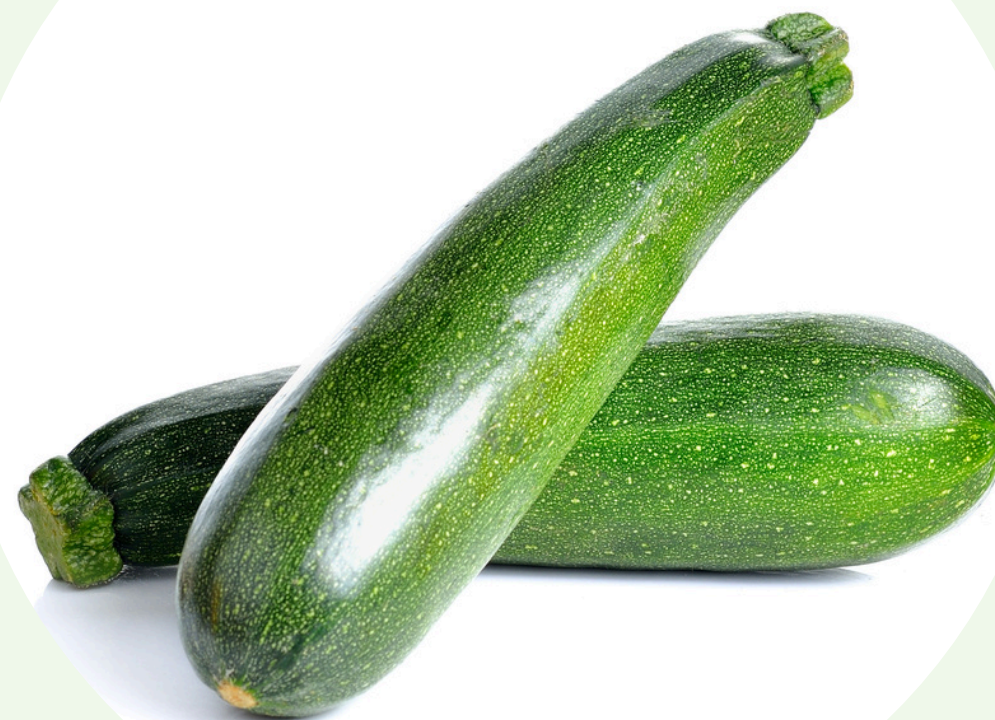


# COURGETTE

Atelier de conservation 1 :  
CONGÉLATION





# COURGETTE

## Vue d'ensemble

Courge d'été aussi appelée “zucchini”

Variétés disponibles : **verte**, jaune, rayée, marbrée

Sa chair est tendre et sa saveur est douce. À la cuisson, elle développe un léger goût de noisette.

Récolte au Québec : juillet à octobre

### Achat local sur la Côte-Nord :

- Ferme Manicouagan, à Pointe-Lebel
- Les jardins ADN, à Sept-Îles



# COURGETTE FRAÎCHE

## Utilisations culinaires



Crue en julienne  
dans une salade  
ou un sandwich

Tranchées et grillées  
sur le barbecue avec  
de l'huile d'olive et  
des fines herbes

Dans une soupe  
(p.ex: soupe minestrone)

En rondelles dans  
une ratatouille, un chili,  
un sauté de légumes

Dans les recettes  
à base d'œufs  
(p.ex: omelettes, quiches)

Râpée  
dans une préparation  
à muffins ou un pain sucré



# COURGETTE

Bienfaits nutritionnels

## FIBRES

1 portion de 250 ml (1 tasse)  
fournit 1,2 g de fibres

## VITAMINES MINÉRAUX

Vitamines du groupe B  
Vitamine C  
Potassium  
Magnésium

## ANTIOXYDANTS

Flavonoïdes  
Caroténoïdes

Pour profiter pleinement de toute la valeur nutritive de la courgette,  
il est préférable de la consommer entière (d'éviter de la peler), car plusieurs de ses nutriments se retrouvent dans la pelure.



# COURGETTE

## Méthodes de conservation



### ÉTAT FRAIS

Durée de vie limitée à 5 à 7 jours.  
Placer au réfrigérateur dans un sac de plastique perforé.



### CONGÉLATION

Durée de vie prolongée à 6 à 12 mois.  
En dés ou râpée.



# Atelier pratique

CONSERVER LA COURGETTE

## Congélation de la courgette Matériel

### MATÉRIEL REQUIS

- Planche à découper
- Couteau tranchant
- Râpe
- Casserole
- Marguerite (panier aux parois trouées pour cuisson vapeur)
- Plaque de cuisson
- Papier parchemin ou tapis de cuisson en silicone
- Sacs de congélation hermétiques
- Crayon-feutre indélébile



# Atelier pratique

CONSERVER LA COURGETTE

## Congélation de la courgette

### Ingrédients

### INGRÉDIENTS

- 6 courgettes



# Atelier pratique

CONSERVER LA COURGETTE

## Congélation de la courgette Préparation

### PRÉPARATION DE COURGETTES EN DÉS

1. Laver les courgettes et bien les assécher. Couper les extrémités.
2. Couper les courgettes en dés.
3. Remplir le fond d'une casserole d'eau et y déposer une marguerite. Porter à ébullition.
4. Ajouter les dés de courgettes dans la marguerite, couvrir et blanchir 2 min.
5. Retirer du feu et étaler les dés sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, en espaçant les dés. Laisser tiédir avant de placer au congélateur.
6. Une fois congelés, placer les dés de courgettes dans des sacs de congélation hermétiques.
7. À l'aide d'un crayon-feutre, écrire sur le sac ce qu'il contient et la date de congélation. Entreposer les sacs à plat dans le congélateur.





# Atelier pratique

CONSERVER LA COURGETTE

## Congélation de la courgette Préparation

### PRÉPARATION DE COURGETTES RÂPÉES

1. Laver les courgettes et bien les assécher. Couper les extrémités.
2. À l'aide d'une râpe, râper les courgettes.
3. Étaler les courgettes râpées sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, en espaçant les filaments. Placer au congélateur.
4. Une fois congelées, placer les courgettes râpées dans des sacs de congélation hermétiques.
5. À l'aide d'un crayon-feutre, écrire sur le sac ce qu'il contient et la date de congélation. Entreposer les sacs à plat dans le congélateur.



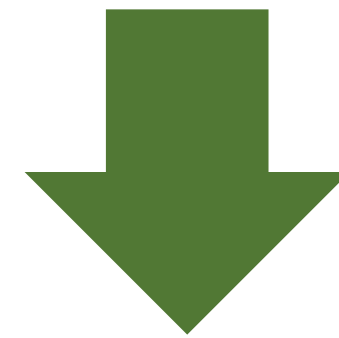
# Atelier pratique

CONSERVER LA COURGETTE

## Congélation de la courgette

Rendement

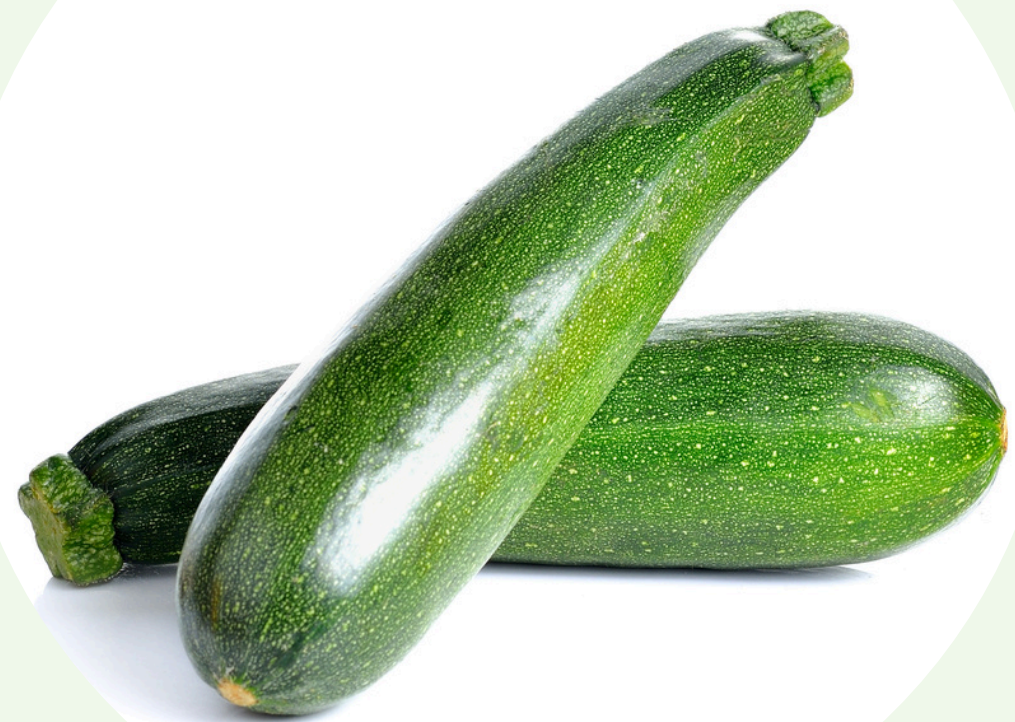
**6 courgettes fraîches**  
de grosseur moyenne



**+/- 2,5 à 3 L (10 à 12 tasses)**  
de courgettes en dés ou râpées congelées

# COURGETTE

Atelier de conservation 2 :  
**CUISINER**  
**LA COURGETTE CONGELÉE**





# COURGETTE

## CONSERVÉE AU CONGÉLATEUR

Il est possible de prolonger la durée de vie de la courgette fraîche en la congelant.

La courgette se congèle en dés (après avoir été blanchie) ou râpée, dans des sacs de congélation hermétiques.

Conservation au congélateur : 6 à 12 mois



# Atelier culinaire

CUISINER LA COURGETTE CONGELÉE

## PAIN AUX COURGETTES, À LA LIME ET À LA NOIX DE COCO

Donne 2 pains

### MATÉRIEL REQUIS

- Tasses et cuillères à mesurer
- Zesteur
- Presse-agrume
- Moules à pain (2)
- Papier parchemin
- Bols (2)
- Cuillère de bois



# Atelier culinaire

CUISINER LA COURGETTE CONGELÉE

## PAIN AUX COURGETTES, À LA LIME ET À LA NOIX DE COCO

Donne 2 pains

### INGRÉDIENTS

- 500 ml (2 tasses) de farine de blé entier
- 250 ml (1 tasse) de farine tout usage
- 250 ml (1 tasse) de son de blé
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre à pâte
- 5 ml (1 c. à thé) de bicarbonate de soude
- 1 ml (¼ c. à thé) de sel
- 300 ml (1 ¼ tasse) de sucre
- 125 ml (½ tasse) d'huile de canola
- 4 œufs
- 250 ml (1 tasse) de yogourt à la vanille
- 10 ml (2 c. à thé) d'extrait de vanille
- Le zeste et le jus de 1 lime
- 500 ml (2 tasses) de courgette râpée congelée, décongelée
- 375 ml (1 ½ tasse) de noix de coco non sucrée, râpée
- 125 ml (½ tasse) de noix de Grenoble, hachées (facultatif)
- 125 ml (½ tasse) de pépites de chocolat blanc (facultatif)



# Atelier culinaire

CUISINER LA COURGETTE CONGELÉE

## PAIN AUX COURGETTES, À LA LIME ET À LA NOIX DE COCO

Donne 2 pains

### MÉTHODE DE PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 175 °C (350 °F). Huiler deux moules à pain et les chemiser d'un papier parchemin.
2. Dans un grand bol, mélanger les farines, le son de blé, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude et le sel.
3. Dans un autre bol, mélanger le sucre, l'huile, les œufs, le yogourt, l'extrait de vanille, le zeste et le jus de lime.
4. Incorporer les ingrédients secs au mélange humide. Ajouter les courgettes (bien les éponger à l'aide d'un linge propre avant de les incorporer au mélange, afin d'éviter que la pâte soit trop mouillée), la noix de coco, les noix de Grenoble (si désiré) et le chocolat blanc (si désiré). Mélanger délicatement.
5. Répartir la pâte dans deux moules à pain. Cuire au four 45 min, ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre des pains en ressorte propre.
6. Laisser refroidir, démouler et couper chaque pain en 12 tranches.



# Atelier culinaire

CUISINER LA COURGETTE CONGELÉE

**PAIN AUX COURGETTES,  
À LA LIME ET À LA NOIX  
DE COCO**  
CONSERVATION



## TEMPÉRATURE AMBIANTE

2 à 3 jours, dans un contenant hermétique



## RÉGRIGÉRATEUR

7 jours, dans un contenant hermétique



## CONGÉLATEUR

3 à 4 mois, dans un sac pour congélation





# COURGETTE CONGELÉE

## Utilisations culinaires



**Courgettes en dés :**  
Ratatouille  
Chili

**Courgettes râpées :**  
Préparation de muffins  
Pains sucrés

**Courgettes en dés :**  
Soupe  
Potage

**Courgettes râpées :**  
Riz  
Couscous

**Courgettes en dés :**  
Omelette  
Quiche  
Frittata

**Courgettes râpées :**  
Boulettes de viande



# COURGETTE CONGELÉE

Idées de recettes supplémentaires  
à cuisiner à la maison



**FRITTATA DU JARDIN**

**CASSEROLE DE RATATOUILLE  
ET DE HARICOTS BLANCS**

À cuisiner à la maison



# FRITTATA DU JARDIN

4 portions

## Ingrédients

5 ml (1 c. à thé) d'huile de canola

180 ml ( $\frac{3}{4}$  tasse) de tomates cerises, coupées en deux

500 ml (2 tasses) de courgette en dés congelée, décongelée

4 œufs, battus

180 ml ( $\frac{3}{4}$  tasse) de lait

180 ml ( $\frac{3}{4}$  tasse) de fromage cheddar, râpé

45 ml (3 c. à soupe) d'olives dénoyautées et tranchées

5 ml (1 c. à thé) d'herbes de Provence

## Préparation

Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).

Dans une poêle, faire chauffer l'huile et cuire à feu moyen-doux les tomates cerises et la courgette. Une fois la cuisson terminée, transférer dans un bol avec le reste des ingrédients et bien mélanger.

Verser la préparation dans un plat de cuisson légèrement huilé. Cuire au four 50 minutes. Laisser tiédir avant de servir.

Servir avec une salade verte et une baguette de pain de blé entier.

À cuisiner à la maison



# CASSEROLE DE RATATOUILLE ET DE HARICOTS BLANCS

6 à 8 portions

## Ingrédients

15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive

125 ml (½ tasse) d'oignon, haché

500 ml (2 tasses) d'aubergine, coupée en dés

500 ml (2 tasses) de courgette en dés congelée, décongelée

500 ml (2 tasses) de poivron jaune, coupé en dés

5 ml (1 c. à thé) d'ail, haché

½ conserve de 796 ml (28 oz) de tomates en dés, égouttées

1 ml (¼ c. à thé) de thym séché (facultatif)

1 feuille de laurier

Sel et poivre

250 ml (1 tasse) de haricots blancs en conserve, rincés et égouttés

Feuilles de basilic frais (facultatif)

## Préparation

Dans une grande poêle, chauffer l'huile à feu moyen-vif. Faire revenir l'oignon, l'aubergine, la courgette et le poivron pendant 10 minutes.

Ajouter l'ail, les tomates, le thym et le laurier. Saler et poivrer au goût. Poursuivre la cuisson 5 minutes.

Ajouter les haricots blancs et poursuivre la cuisson 2 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient chauds.

Garnir de basilic, si désiré. Servir avec du riz et en accompagnement d'un filet de morue ou de flétan du Groenland.