

Tarte Courgettes, Oignons

INGREDIENTS

- 3 courgettes moyennes
- 3 oignons
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère à soupe de feuilles de coriandre fraîches
- 1 pincée de cumin en poudre
- 1 pincée de coriandre en poudre
- 1 cuillère à café de chapelure
- 1 cuillère à café de poudre d'amandes (*facultatif*)
- 100ml de soja cuisine ou avoine cuisine...ou autre
- 1 pincée de sel
- Une pate brisée



Savoir apprêter convenablement la nourriture correspond à **une réalisation importante**. C'est particulièrement vrai lorsque la viande n'est pas utilisée. Il est nécessaire que celle-ci soit remplacée et, pour qu'on cesse d'en souhaiter la présence dans le régime, **les aliments destinés à y être substitués doivent être bien préparés. CNA 301.1**

PRÉPARATION

- Couper finement les oignons et les mettre à cuire à feu très doux sans eau; dès qu'ils sont ramollis, les écraser à la fourchette
- Rajouter les pincées de cumin et de coriandre en poudre et couvrir avec les courgettes coupées en petits dés.
- Quand les courgettes sont presque cuites, encore croquantes, rajouter l'ail écrasé et les feuilles de coriandre finement coupées
- Mélanger en ajoutant du sel et le soja cuisine ou autre sauce cuisine
- Etaler une pate brisée de votre choix dans un moule à tarte
- Y verser le mélange de légumes
- Saupoudrer de chapelure et/ou de poudre d'amande
- Enfourner 35 mn à 180°C
- Déguster avec une belle salade

La courgette:

Ce légume est composé essentiellement d'eau (95%) mais il contient également des fibres, des antioxydants, des vitamines (provitamines A (bêta-carotène); vitamines du groupe B, notamment B9 (folates ou acide folique); vitamine C; vitamine E et vitamine K) et des minéraux (potassium, phosphore, calcium, manganèse, cuivre...).

La courgette se mange aussi crue avec la peau, en salade tout comme le concombre. Il faudra mieux lui garder la peau (donc la choisir Bio), car dans la peau se retrouvent tous les nutriments bénéfiques pour la santé.

De plus la courgette n'est pas du tout calorique vue sa forte teneur en eau.



**Manger sainement avec plaisir en
alliant la tempérance...**



Fiche créée par MS- Décembre 2016-
contact@legrandciel.org - www.legrandciel.org -
<https://www.youtube.com/user/LGC777LC/videos>