

Blinis de Courgettes

Temps de Préparation : 10 min

Ingrédients

- 500g de courgettes environ
- 2 gousses d'ail
- 150g de farine
- 3 œufs
- 20 cl. de lait
- 1 cuil. à soupe de basilic haché
- 1 cuil. à soupe de ciboulette hachée
- Sel, poivre.



Préparation :

Étape 1 : Laver les courgettes et les râper avec leur peau. Les presser pour en extraire l'eau.

Étape 2 : Mélanger la farine, les œufs et le lait. Ajouter les courgettes râpées, l'ail et les herbes ciselées. Saler et poivrer.

Étape 3 : Dans une poêle huilée, faire de petits tas espacés. Laisser dorer au moins 3 minutes de chaque côté.

Bon appétit !

Les bienfaits de la Courgette

La courgette est très riche en eau de constitution (près de 95 %). Elle est riche en minéraux et oligo-éléments.

C'est un légume très peu calorique, elle contient 15 kcal pour 100 g,

La richesse de la courgette en potassium (230 mg pour 100 g) est intéressante pour la santé cardiovasculaire : une alimentation riche en potassium possède des effets anti hypertenseurs reconnus. Par ailleurs, il faut remarquer que grâce à sa très faible teneur en sodium (3 mg aux 100 g), la courgette peut parfaitement s'intégrer au régime hyposodé (sans sel). Elle contient 19 mg de calcium, 23 mg de magnésium et 31 mg de phosphore.

Pour bénéficier au maximum de l'apport minéral de la courgette, il est conseillé de la cuire à la vapeur, ou à l'étuvée.

Les vitamines sont pratiquement toutes présentes, mais en quantités assez modérées.

Sa teneur en fibres est en moyenne de 1,1 g aux 100 g,

La courgette s'avère un légume de choix pour le régime hypocalorique. De plus, elle renforce efficacement l'apport en minéraux de l'alimentation.