

Courgette du jardin



- Légère et hydratante : riche en eau, la courgette contribue à une bonne hydratation tout en restant très peu calorique.
- Source de fibres douces : elle favorise une digestion en douceur et aide à réguler le transit intestinal.
- Riche en antioxydants : elle contient de la vitamine C et du bêta-carotène, utiles pour renforcer les défenses naturelles et protéger les cellules.

Recette de Nicolas

Poitrine de cochon cuisson basse température

*Pour 2 personnes : Poitrine de cochon (400gr),
Sel rose d'Himalaya, Poivre, 4 courgettes
(pour le caviar), huile d'olive, ail, 1 carotte
et 2 champignons*



- **Cuisson du cochon** : Mettre la poitrine du cochon à cuire avec du sel et du poivre durant 9h en four vapeur à 100 degrés.
- **Caviar de courgettes** : Couper les courgettes en deux sur la longueur et les cuire au four à 180 degrés pendant 30min avec du sel, du poivre et de l'huile d'olive. Une fois les courgettes cuites, les mixer avec de nouveau du sel, du poivre, de l'huile d'olive et de l'ail.
- **Légumes** : Cuire la carotte à l'anglaise (dans de l'eau salée). Puis cuire les champignons entiers au four à 180 degrés durant 10min.
- **Dressage** : Sortir la poitrine du four. La snacker à la plancha, dresser une ligne de caviar de courgettes, déposer les légumes dessus.
- Mettre la poitrine sur le côté en suivant la ligne : Couper le saumon en tranches puis les placer au centre de l'assiette et terminer avec l'espuma d'ail noir.

Découvrez cette recette dans notre carte !

Conseils culture de Antoine et Manon au potager

- Semis & plantation :

Semez les graines de courgette d'avril à juin, en pleine terre ou en godets à l'intérieur, après les dernières gelées. Espacez les plants d'au moins 80 cm à 1 mètre, car la courgette a besoin de place pour se développer.

- Exposition & sol :

La courgette aime le plein soleil et les sols riches, frais et bien drainés.

Avant la plantation, amendez la terre avec du compost ou du fumier bien décomposé.

- Arrosage :

Arrosez régulièrement et généreusement, sans mouiller les feuilles, pour éviter les maladies (notamment l'oïdium).

Un paillage au pied aide à conserver l'humidité et limiter les mauvaises herbes de façon naturelle.

- Entretien & récolte :

Récoltez les courgettes jeunes, quand elles mesurent 15 à 20 cm, pour une chair tendre et savoureuse.

Plus vous récoltez, plus la plante produit !